

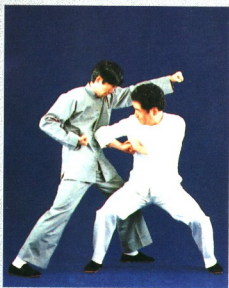
看圖練習

實戰中國拳法

本社編輯小組



新潮社



ISBN 957-8663-40-4 (528)



00150



9 789578 663404

●封面・版面設計／林鬱工作室●



● 看圖學習 ●

～實用・趣味系列～

- | | |
|----------|--------|
| 1 少林拳入門 | NT.150 |
| 2 跆拳道 | NT.150 |
| 3 中國北派拳法 | NT.150 |
| 4 八極拳 | NT.130 |
| 5 中國太極拳 | NT.140 |
| 6 敎門長拳 | NT.150 |
| 7 少年空手道 | NT.150 |
| 8 八卦拳入門 | NT.180 |
| 9 實戰中國拳法 | NT.150 |
| 10 七星螳螂拳 | NT.150 |
| 11 陳家太極拳 | NT.160 |
| 12 福建少林拳 | NT.150 |

實戰中國拳法

地躺拳・空手奪刀法・六合單刀法・易筋經・暗器

松田隆智／著



新潮社

序

本書為前書「中國拳法入門」的姐妹篇。前書除了介紹過的中國北派共同的基本技術和螳螂拳（七星、八步）的基本技術，饒富北派少林拳之趣的“小虎燕形”、中國劍術裡適合初學者的“三才劍”之獨練法及對練法、北派有名的“瘋魔棍法”外，也列舉了暗器中的飛劍作參考。

本書編輯的目的，就是要將中國武術之精華挑選出來介紹給各位。

本書蒐錄的中國拳法有最富異色變則的“地躺拳”，有以空手和武器對抗的“空手奪刀”之基本對練法，有在中國學習武術必備刀法常識中的“六合刀”，及有名但不常用的“易筋經”之強健法及“暗器”五種。

本來決定將各種基本知識都逐一說明的，但若真是如此，一種拳法可就得佔一冊的篇幅，因此只截取最主要的部份集中介紹。本書出現的姿勢名稱請參閱前書「中國拳法入門」。

長年以來，經由老師指導都難以理解的武術，現以文章解說也許更難理解也說不定，但我認為只要經常研究必能有所悟，若實在無法理解就從另一角度和方向作徹底鑽研。

很多時候正確的技術及不正確的技術多少都有點誤差，但正確技術的極意都有其「自然順應」的法則，在各種嘗試之後仍覺不合理

目 錄

中國武術概論..... 9

中國武術的種類..... 10

拳法的種類..... 11

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1 北派拳術和南派拳術..... 11 | 3 技術上的分類..... 13 |
| 2 內家拳與外家拳..... 11 | |

兵器的種類..... 15

地躺拳法..... 17

所謂的地躺拳..... 18

地躺門的型..... 18

地躺拳的技術特徵和注意..... 19

地躺拳的基本動作..... 20

- | | |
|---------------|------------------|
| 1 前滾翻..... 20 | 3 橫翻轉(一)..... 24 |
| 2 後滾翻..... 22 | 4 橫翻轉(二)..... 26 |

地躺拳基本技法..... 28

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1 前滾翻制..... 28 | 6 上剪腿..... 38 |
| 2 後跌踏腳..... 30 | 7 反踏腿..... 40 |
| 3 側跌橫踏..... 32 | 8 臥連環腿..... 42 |
| 4 滾剪腿(一)..... 34 | 9 前掃腿到剪腿的連續技術..... 44 |
| 5 滾剪腿(二)..... 36 | |

地躺拳·擒拿術..... 46

- | | |
|-------------|----------------|
| 第一法..... 47 | 第五法..... 54 |
| 第二法..... 49 | 第五法的變化..... 56 |
| 第三法..... 50 | 第六法..... 57 |
| 第四法..... 52 | 第七法..... 59 |

脫擒拿法(從擒拿中脫出的方法)..... 60

- | | |
|-------------|-------------|
| 第一法..... 60 | 第三法..... 62 |
| 第二法..... 61 | 第四法..... 63 |

時，就得變化方法重新再試一試。所謂的(不合理)就是沒道理，換句話說就是「門不過真理」，縱使花幾十年研究也不可能完成，甚至還有害自身的健康。

若能捨去過去自我的錯誤概念，秉持一顆純潔的心，必能發現不合理的微結找出正確的方向。

近年來，研究中國武術的人突增，中國的拳術、拳法種類相當多元化，且各家均有其優點與特色，希望大家能逐漸彼此切磋發揚中華文化武術之菁華與武道之精神。

中國武術的普及已邁向世界性的規模，尤其是南北美洲都非常普遍，曾指導過我的徐紀老師及蘇昱彰、戴士哲老師也都應邀前往美國指導，正活躍於國際。眼見世界中我的師兄弟正不斷增加令人很是欣喜，想到數年後的情況更令人雀躍。

在中國大陸根據很多人的經驗，歷經數千年歲月才完成中國武術深奧技術者更是不乏其人，中國的武術源自於其長遠的歷史背景，而綻開出燦爛的奇花。

至今我已撰寫過很多有關武術的書籍發表，但和老師們仍有所約制，對發表有限制。任憑我再接再勵，想要表現出中國拳術、拳法獨有的大陸風味恐怕，還有待琢磨吧！因此我所能做的只有介紹，我希望下一代的年輕人能以我的發表為基礎，再進一步深入研究。

打擊法.....64

第一法，以脚底攻擊.....64

第二法，以指尖攻擊.....64

空手奪刀法.....67

空手奪刀.....68

解說・空手奪刀對練法.....70

預備式.....70

第一式 { 乙・登山右直揮.....70
甲・開門式踢腿

第二式 { 乙・過膝藏刀式.....72
甲・退步開手式

第三式 { 乙・上步劈刀.....74
甲・左閃左旋手

第四式 { 乙・掃腳斜劈刀.....76
甲・提腳蹲身式

第五式 { 乙・右掃腰刀.....78
甲・左閃脚面式

第六式 { 乙・上步直刺式.....79
甲・擲步右封手

第七式 { 乙・上步前直刺.....80
甲・擲步左封手

第八式 { 乙・仆步掃腳刀.....81
甲・右半旋風脚

第九式 { 乙・上步右斜劈.....82
甲・蹲身藏頭式

第十式 { 乙・右切腰刀式.....84
甲・單臂虎跳式

第十一式 { 乙・躍跳掃腳刀.....86
甲・左半旋風脚

第十二式 { 乙・弓步右斜劈.....87
甲・蹲身藏頭式

第三法，以肘攻擊.....65

第四法，以脚跟攻擊.....65

第十三式 { 乙・老虎穿洞式.....88
甲・野馬跳槽式

第十四式 { 乙・上步撥刀式.....90
甲・縱步搶背式

第十五式 { 乙・躍跳掃腳刀.....92
甲・右旋風脚式

第十六式 { 乙・弓步前直刺.....94
甲・擲步左封手

第十七式 { 乙・弓步右倫劈.....95
甲・梨花擺頭式

第十八式 { 乙・右掃腰刀.....96
甲・雙封雙推手

第十九式 { 甲・左後掃蜂腿.....98
乙・橫掃下軍刀

第二十式 { 乙・上步劈刀式.....100
甲・扭臂奪刀式

第二十一式 { 甲・左把劈刀式.....103
乙・蹲身藏頭式

第二十二式 { 甲・後下帶出式.....104
乙・飛身跳躍式

第二十三式 { 甲・仆步掃腳刀.....106
甲・右半旋風脚

第二十四式 { 甲・撒步右斜劈.....107
乙・蹲身藏頭式

第二十五式 { 甲・上步前直刺.....108
乙・撥刀扣額式

第二十六式 { 甲・分指揮腰刀.....110
乙・上步擲靠式

第二十七式 { 甲・過膝開腰刀.....112
乙・拔步後縱跳

第二十八式 { 甲・上步劈刀法.....114
乙・上氣嚴腿式

第二十九式 { 甲・上步前直刺.....116
乙・擲步左封手

第三十式 { 甲・上步後撩刀.....117
乙・跳躍撲虎式

第三十一式 { 甲・刀劈華山式.....118
乙・收腿靠步式

第三十二式 { 甲・右倫劈刀式.....119
乙・蹲身藏頭式

第三十三式 { 甲・轉頭倫劈刀.....120
乙・梨花擺刀式

第三十四式 { 甲・後帶腰刀式.....121
乙・飛身跳躍式

第三十五式 { 甲・上步擺腰刀.....122
乙・右刮面腿式

第三十六式 { 乙・左後掃蜂腿.....123
甲・右半旋風脚

第三十七式 { 甲・上步右崩捶.....124
乙・上步右崩捶

第三十八式 { 乙・上步扭臂式.....125
甲・轉身按喉式

第三十九式 { 乙・反攔制臂式.....127
甲・竊上拳鼎式

第四十式 { 甲・趕步右崩捶.....129
乙・右半旋風腿

第四十一式 { 甲・進步右崩捶.....131
乙・進步右崩捶

第四十二式 { 敎式.....132

六合單刀法.....133

有關六合單刀法.....134

解說・六合單刀法.....136

子備式.....136

1 大鵬展翅.....136

2 仙人指路.....138

3 二起腿.....139

4 單鳳朝陽.....140

5 仙人指路.....140

6 魁星獨立.....141

7 落步藏刀.....141

8 烏龍擺尾.....142

9 漁樵問津.....143

10 連環（劈）刀.....144

11 推窗望月.....145

12 護膝撩刀.....146

13 仆腿藏刀.....147

14 橫掃連環劈.....148

15 偷步把刀.....150

16 退步橫掃.....150

17 掛封刀.....151

18 轉身烏龍擺尾.....152

19 撩刀勢.....153

中國武術概論

20 向後撩刀	154	30 彈腿刺刀	164
21 十字劈	154	31 撒步托刀	165
22 輕風落葉	156	32 轉身鐮刀	166
23 輕身勒馬	156	33 旋風刀	168
24 跳步擲頭	156	34 掛面腳	169
25 撒步裹腦	158	35 左右劈刀	170
26 連環劈	160	36 背刀旋風腳	172
27 轉身劈刀	162	37 進步鐮刀	174
28 擄刀勢	162	38 撒步裹腦	175
29 快馬前進	163	39 抱刀收勢	175
解說·六合單刀用法	176		
1 仙人指路的用法	176	5 從擄刀勢到彈腿刺刀的用法	182
2 魚樵問津的用法	177	6 旋風刀的用法	184
3 連環劈的用法	178	7 十字劈的用法	186
4 掛劈刀的用法	180	8 擄刀的用法	187

易筋經 189

所謂易筋經 190

解說·易筋經行法 192

1 韋馱獻杵·一	192	8 三盤落地	204
2 韋馱獻杵·二	194	9 青龍探爪	206
3 韋馱獻杵·三	195	10 臥虎撲食	208
4 摘星換斗	196	11 打躬勢	210
5 倒拽九牛尾	198	12 掉尾勢	212
6 出爪亮翅	200	整備動作	214
7 九鬼拔馬刀	202	調息呼吸	215

暗器 217

所謂暗器 218

暗器的種類 218

袖弓弩	219	踢腿飛針	221
袖箭筒	220	飛抓及血滴子	222



鐮刀

中國武術的種類

中國的武術從空手進行的拳法（擊、打、踢、擋為主體）、摔角（以摔技為主體）、擒拿（攻擊經穴和關節）到武器的長短，種類實在很多。

這麼多種類之中有以武術為中心的拳法，有以武器為中心的刀、棍、劍、槍四種技法。在中國「武器是手的延長」，刀和棍在圓形動作拳法上必須透過拳法，而劍和槍的纏絲動作必須透過拳技。因此學習拳法就得深入了解武器，而學習武器術就能深入理解拳法。對於專攻武術的人而言拳法和武器都必須兼顧的。



拳法的各門派都附帶著必要的武器術，而此附帶的武器術便是拳法的特徵，可以直接應用於武器術上。

另外拳法技術中除了包括摔角及擒拿的技術外，空手奪刀或空手奪槍等，以空手應付持刀槍者的技術也包括在內，甚至連內功法、外功法及氣功法也是其中之一，不過也有人將內功法和氣功法與拳法獨立另稱健康法，一般都稱“養生術”。

拳法中各門派間相異的特徵，都因各人的條件及生活環境而不同，為了從暴力中明哲保身，必須找出更適切的方法加深研究發展，很多人就是在經年累月之間依照實戰加以改良技術確立門派的。

拳法的種類

1. 北派拳術和南派拳術

要區別中國拳法首先要從北派和南派先區別。此兩派從戰鬥的手段來考慮的話，它從打擊敵人的方法到培養威力的鍛鍊法全部的出發點就大異其趣。

南北兩派拳法之間最大的不同是北派培養勁（內外勁力合一的爆發力），而南派則培養筋力。

再從戰鬥技術來區別的話，北派拳術是以輕快的步法縱橫移動來抵擋敵人的攻擊，或者利用側面閃躲時反擊。而南派拳術則是一步一步地移動，且抵擋和反擊都一加以區分，而後有力地進行。

而在攻擊對方的方法上，北派拳術是用獨特的攻擊法使人體內部受到衝擊，其手脚並非固定的補助道具。但南派拳術則以手脚為固定的補助道具，從人體外部給予攻擊使之負傷。

2. 內家拳與外家拳

在中國拳法上一般而言有內家拳和外家拳的區別。內家拳也稱內功拳或柔拳，以太極拳、形意拳、八卦拳為代表，後世有人聲稱被捏造的太極拳創始者張三丰所修行的湖北省武當山為“武當派”。

外家拳又稱外功拳或硬拳，以少林拳法為其代表。也就是說表面看起來比較柔和，動作較穩定的拳法為內家拳；而表面看起來比較激烈，動作迅速的拳法稱為外家拳。也有人說「內家拳重氣功，外家拳重視筋骨的鍛鍊」。

但是表面看起來柔和穩定的拳型在少林拳系中也有，而重視氣功在北派拳術的門派中也相同。

另外，太極拳、形意拳、八卦掌在制敵的瞬間會變的很重視支撐身體之腳部及腰部的筋骨。被稱為內家拳首要代表的太極拳會變成今日柔和的拳型是最近的事。本來楊家太極拳是以二起腳跳躍進行，且擊技和踢技相當激烈，而陳家太極拳最初是以七分柔三分剛為練習，後來變成七分剛三分柔，現在仍秉持這種傳統。

那麼，到底從什麼時候開始內家拳和外家拳被加以區分了呢？明末儒家黃梨洲之子的拳師王征南去世時，在歌頌他生平績業的「王征南墓誌銘」中有這樣一段文章「少林以拳勇而聞名於天下，但最主要還是在於人的搏鬥。內家拳以靜制動，攻擊者當場被擊倒，因而與少林的外家拳有別」，這篇文章後來在清代刊行的「小知錄」及「寧波府志」等書中被轉載，後來又被楊家太極拳的一門人所引用。

另外在張三丰的傳說中，雖然引用了黃梨洲之子黃百家著書「內家拳法」中「內家拳的創始者為張三丰」的說法，但內家拳已於清代初失傳，所以內家拳與太極拳沒有關係，況且兩者是相反的拳法內容。

本來中國拳法是有內家拳和外家拳之分的，嚴格說來，拳法都有兩面，所謂「剛柔並濟」是武術的基本原則，任何一方都有缺點及優點，內家拳和外家拳的區別是根本沒有根據的。

在中國的武術研究家中，有很多人對內家拳及外家拳沒有根據的區別提出意見，但至今區別內家拳、外家拳之說仍根深蒂固。

3. 技術上的分類

a. 依架式分類：

長拳大架

中手中架

短手小架

所謂長拳大架式就是指從步幅寬大的姿勢開始，進行大擊踢的拳法。南派稱「長橋大馬」，相當於北派的少林長拳、查拳、楊家太極拳、陳家太極拳、老架式、劈掛拳，也相當於南派的太祖拳（與北派的太祖拳相異）。

所謂短手小架在南派稱「短橋狹馬」是從步幅狹小的高腰姿勢開始，是一種不以短后突擊的方法和白鶴拳、詠春拳等相當，大體上南派拳術屬於短手小架。

另外，北派拳術的短手小架在基本上和長拳大架的根本原則相同，只是技法較其緊湊些，比如陳家太極拳、趙堡架式和形意拳跟所謂「短打」的接近戰專用型；比如六合短捶、六和短拳、六通短打等，若非研究相當深入是無法區別的。

再者中手中架則是位居長拳大架和短手小架之中，不管在少林拳裡抑或在太極拳裡，都依修行者的不同而加以分別使用。

（注意：除了以上在技術姿勢上的分類有長拳及短手的區別外，依拳法的獨練用型的長度不同也有「長拳」或「短拳」的區別方法，有時候容易混淆不清。前者有少林長拳、太祖長拳、太極長拳、秘宗長拳等，後者有六路短拳。）

b. 戰鬥技術上的分類：

①身體的狀態

天門系（跳躍常用）

人盤系

地躺系

在分類之中人盤系是以平時的立姿進行，指一般普通拳法，從太極拳、形意拳、八卦拳、少林拳、彈腿、查拳、八極拳等北派拳術到南派拳術大部分皆屬之。自始至終都進行跳躍技的拳法並沒有什麼特別，但過去在中國拳法上有人對“輕功”的鍛練法進行得相當徹底，進退以跳躍進行與對方交戰時也運用跳躍，但是現在這樣的人也找不到了；比較相近的“燕青拳”也只是在地面滑動，使用邊接近邊退的步伐。

地躺系是自己躺在地上，邊滾邊戰的拳法，在武道裡已用了很多令人難以想像的奇技，有地躺拳、地功拳，地蹠拳、滾蹠拳、醉八仙拳、狗拳等各派，南派及北派裡都有。

②依身體使用部位分類：

混合科（身體所有部位）

拳科

掌科

肘科

腿科

一般拳法攻擊最常用的是擊拳。但若不光只是用拳，而拳的成分較多者為形意拳。而平時我們所謂的拳和空手道中的“正拳”相同；這種拳的中指或食指要突出。以空手道的一指拳作點擊的拳法有秘宗長拳、孫臏拳等。（不過以一指拳作攻擊的則有很多門派）

而專門使用掌法的門派有八卦掌、劈掛拳等，這些門派則皆不用拳。

專門運用肘法的門派並不多見，但螳螂拳裡的“分身八肘拳”（分上、中、下三段型）便是專門以肘法作練習的型式；另外八極拳的各種肘法在接近戰時常用，八卦掌裡有“十二轉肘”的肘法。

至於常用腿技也就是踢技或摔足技的門派是北派，北派的差脚門都用高踢，而地躺拳是躺在地上後用踢技或剪腿法（兩腳如剪刀般將敵人擊倒，與柔道裡的“蟹挾”相似）。還有，北派的梅花拳裡有專門使用腿法的“梅花腿”型。

而將身體的拳、掌、肘、肩、頭、腰、膝、足各部分依照距離的遠近不同，在技法運用中自由變化的有太極拳、八卦掌、八極拳等；再將各別部位形成總合要素（依架式有長、短、跳躍、人盤、地躺、拳、掌、肘、腿法、柔、剛）加以練習的是螳螂拳。但是大體而言，幾乎所有的拳法都已經要混淆了。

兵器的種類

長兵（槍和棍等以兩手使用的長武器）

短兵（刀、劍等以單手使用的武器）

暗器（隱藏的武器）

佐助兵（像短劍之類的補助護身具）

在中國武器稱為“兵器”或“器械”。長兵有大約六尺左右的長度以雙手持拿，如棍、槍、大刀、矛、叉、鏢、鉤、鉞等，也有長度一寸以上的槍和棍。

短兵大約在四尺以下以單手使用如刀、劍、拐、鞭、鐮、斧等。暗器是隱藏的武器如鏢、袖箭筒、袖弩、流星、飛劍、如意珠等，多半是具有特殊的裝置。

佐助兵是護身用的攜帶兵器，亦為補助用的小武器，與暗器有相通之處。

另外，弓、弩等飛射道具雖列入短兵之類，但如給予其嚴格分類應稱射兵。

在眾多的兵器當中，正統的武術修行者皆必須學習短兵中的刀、劍，及長兵中的棍、槍等此四種兵器，習得後可選出較適合自己的兵器來加以深入研究。

此四大主要兵器若能習得並加以熟練，則其他兵器的練習就不再困難。此外，拳法修行得越精深對兵器的使用越是巧妙，歷代的拳法人名幾乎也是武器上的名人。

地躺拳法



鐵梭

所謂的地躺拳

地躺拳也稱地功拳、地蹠拳，是「躺在地上進行的拳法，依其特徵的不同而給予命名」。

地躺拳的戰鬥技術之構成可簡單地以「滾、翻、跌、仆」來說明。

地躺拳是何時發跡的？何時成立的？至今雖然不明，但是在明乾隆二年鄭若曾所著的「江南經路」一書中的「卷八、兵器總論」裡，記載有當時中國進行的拳法是「九滾十八跌打抓拿」；其後明萬歷十二年戚繼光所著「紀効新書」裡的「拳經、捷要篇」之中，經戚繼光的調查結果顯視，當時中國進行的拳法是「千跌張之跌」。

地躺拳在中國拳法的衆多門派中，是屬運用奇技變則的門派，屬於這種門派的除了地躺拳、地功拳、地蹠拳外尚有醉八仙、狗拳，據說在北派和南派裡還有同名的。

一般的拳法中也有採用地躺拳的戰鬥技法的門派。比如六合拳和陳家太極拳之中就包含著地躺拳的技法，七星螳螂拳裡還有完全採用地躺拳法的「醉羅漢」。

相傳地躺拳過去盛行於山東一帶及江南地方。不過近代各地的傳承則認為河北省和四川省也有很多專門家，像拳法的高手傅方祥、張景福就出生於此。

地躺門的型

山東省流傳的地躺拳是以華車拳（三路）、白馬下山（二路）十六腿、對打（二人互對進行）等型式進行。醉八仙拳是取八位仙人（漢鍾離、韓湘子、呂洞賓、曹國舅、何仙姑、藍采和、張拍板、鐵拐李）之名的八種拳型，其中將醉酒的仙人、跛腿的仙人等，特徵直接穿插在拳法之中，醉八仙拳的拳型從很困難的姿勢到蜻蜓翻身、單手倒立全部包括在其中，是相當難學習的一門拳法。

但是地躺門的拳法並非自始至終都在地上進行，也包括一般拳法中的擊技、踢技。

另外，這個門派不完全是拳法，也有和拳法相同在地上進行的地躺單刀、地躺雙刀、地躺九節鞭等招式。

地躺拳的技術特徵和注意

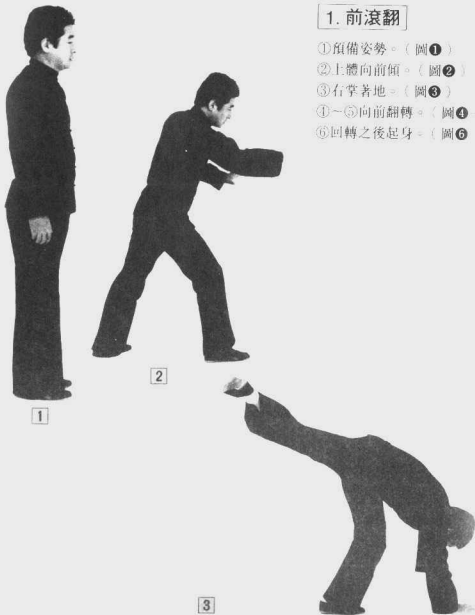
地躺拳的技法中除了很多是打擊外，另利用槓桿原理，將敵人擊倒而擒拿的也很多。此外，當敵人攻擊時，突然在敵人面前倒地使其驚慌再因機制宜，瞬間攻擊敵人的情況也有。

因此，這種拳法特別要求自身的柔軟性及速度感，而在實戰中時間和速度是勝的關鍵，弄錯了則等於失敗了。

地躺拳的基本動作

1. 前滾翻

- ① 預備姿勢。(圖①)
- ② 上體向前傾。(圖②)
- ③ 右掌著地。(圖③)
- ④~⑤ 向前翻轉。(圖④~⑤)
- ⑥ 回轉之後起身。(圖⑥)



注意和要領

回轉時頭不能著地，回轉的要領是要如皮球一般平常地回轉，決不能讓身體搖搖晃晃地回轉，也可以由左方開始練習。

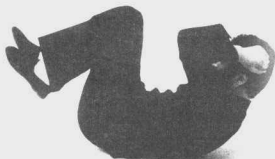




7



8



9

2. 後滾翻

- ①預備姿勢。(圖7)
- ②腰蹲下。(圖8)
- ③接著身體向後倒。(圖9)
- ④~⑤雙腳同時從頭的前方向後踢出狀。(圖10~11)
- ⑥利用回轉的反動作起身。(圖12)

12

注意和要領

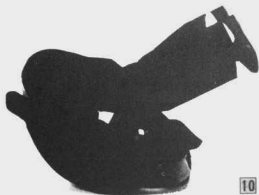
同前滾翻一樣，回轉時要如皮球滾動一般平滑回轉，注意不要打到頭，為此下巴要往下縮，兩肘彎曲，雙手握拳保護頭部。



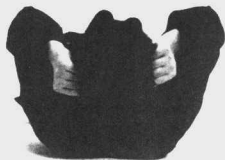
12



11



10



13



14



15



16



17



3. 橫翻轉(一)

- ①身體伸直躺在地上，雙手握拳抱頭。(圖13)
 ②身體向右方滾動。(圖14)



③身體成俯地狀。(圖15)

④接著身體向右方滾動。(圖16)

⑤回轉成仰臥。(圖17)



注意和要領

要如圖以木棒轉動一般讓身體側轉，回轉時兩手覆蓋頭部，這樣的回轉練習不光是右側，連同左側的回轉也是必須的。

4. 橫翻轉(二)

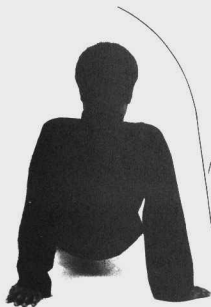
- ①兩手掌俯地，雙腕伸直支撐身體，同時雙腳靠攏伸直以腳指尖支撐。(圖18)
- ②右手離地向上高舉，左手獨自支撐身體，目視右方。(圖19)



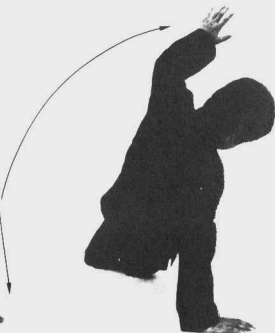
18



19



20



21

- ③右手向右著地，面向前，以雙手掌及兩腳跟支撐身體。(圖22)
- ④左手離地向左上方高舉。(圖23)
- ⑤左手著地回到①的姿勢。(圖24)

注意和要領

動作①的姿勢和“伏地挺身”的動作相同，此動作左右都須回轉移動練習。



22

地躺拳基本技法



1. 前滾踹脚

- ①預備式（右腳前進）。（圖①）
- ②身體前倒回轉。（圖②）
- ③回轉時右腳（或左腳）的腳刀由下而上高踢。（圖③）
- ④利用右腳高踢的反動作快速起身。（圖④）

注意和要領

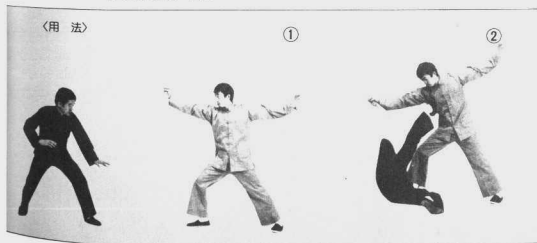
一脚踢高時另一腳則靠地，這是為掩胸及第二個踢腳作準備。

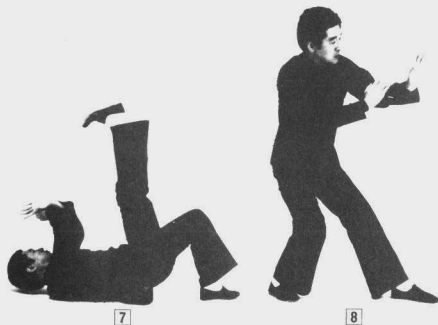
用法解說

- ①敵人拿刀從前方向頭部攻擊時，身體倒地先躲避攻擊再回轉接近敵人。
- ②立即以腳向敵人的腋腹高踢，此時眼睛要盯著敵人的武器。



• 圖3的正面另一角度





2. 後跌蹬脚

- ①預備式（右脚前進）。（圖⑤）
- ②當場蹲下。（圖⑥）
- ③身體向後倒，同時以右脚跟由下向上踢出。（圖⑦）
- ④利用踢出的反動作起身。（圖⑧）

注意和要領

身體向後倒時，下巴往下縮頭不著地。

用法解說

- ①敵人以拳或武器打過來時，雙手交叉抵住；但萬一抵擋不住敵人的攻擊時，身體快速倒下以腳從下向敵人踢去。



3. 側跌橫蹬

- ①預備式（圖左腳前進）。〈圖⑨〉
- ②體重移至右腳微蹲。〈圖⑩〉
- ③身體向橫向蹲下。〈圖⑪〉
- ④左腳的腳力由下向上方踢出。〈圖⑫〉



9



10



①



②

注意和要領

左腳踢高時，雙手著地以安定身體。

用法解說

為躲避敵人的武器攻擊，但因敵人實力太強而無法制敵時，或敵人邊攻擊邊接近時，身體要當場快速倒下，左腳由下向敵人踢出。



12



11



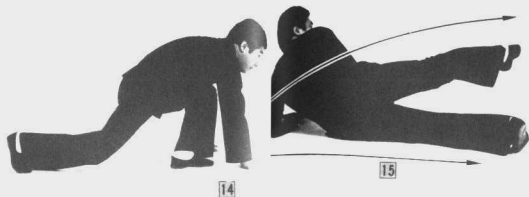
13

4. 滾剪腿(一)

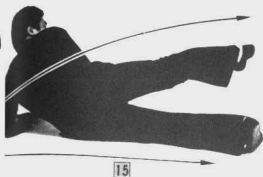
- ① 預備式。(圖13)
- ② 身體向前倒，雙掌伏地(如肩幅寬)。(圖14)
- ③ 以雙掌支撐身體，雙腳由右手外側向前方伸出。(圖15)
- ④ 左右腳於上方大大地交叉。(圖16)
- ⑤ 身體向右轉。(圖17)

〈用法〉

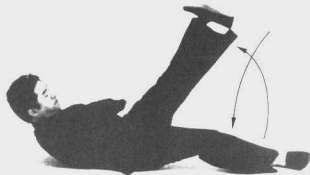
①



14



15



16



17

注意和要領

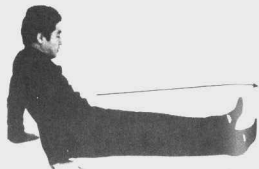
所有的動作都要乾淨俐落，而且要配合動作兩手自然移動。

用法解說

- ① 當敵人攻擊時，身體要快速倒下，以雙腳夾住敵人的雙腳。
- ② 身體邊回轉邊將敵人夾倒。把敵人夾住時不管使之倒向前方或後方皆可。



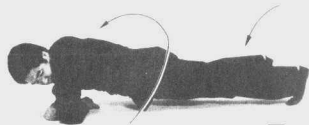
18



19



20



21

5. 滾剪腿(二)

- ①身體向前彎曲，雙掌伏地（兩手間隔如肩幅寬）。〔圖18〕
- ②雙手支撐身體，雙腳靠擺從兩手間迅速向前伸出。〔圖19〕
- ③右腳上舉，並和左腳交叉向左移動。〔圖20〕
- ④右腳配合左腳向左著地，身體也向左回轉，面向下。〔圖21〕

注意和要領

動作要正確並且乾淨俐落。

用法解說

- ①敵人接近時或被敵人推倒時，快速以雙腳將敵人的腳夾住。
- ②~③裡，身體邊回轉，雙腳邊利用槓桿原理。

〈用法〉

①

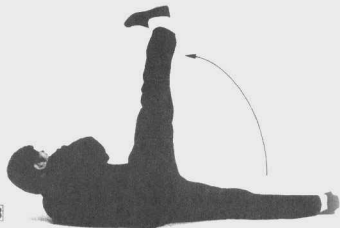


②





22



23

6. 上剪腿

- ①以雙手安定身體，雙腳向前伸出。(圖22)
- ②右腳向上高舉，並且有轉動。(圖23)
- ③~④接著左腳由下往上高舉，並由左向右回轉。(圖24~25)
- ⑤利用兩腳的回轉快速起身。(圖26)

注意和要領

左右腳都要高舉回轉，回轉時腰部不可著。

用法解說

- ①以雙腳夾住敵人的頭或身體。
- ②雙腳扭轉絆倒敵人，選擇優勢而行之。

〈用法〉



①

②



26



24



25



27

28

7. 反蹬腿

① 俯仰於地兩膝彎曲（不彎曲也無妨）。〔圖27〕

② 雙腳靠攏向頭上高踢。〔圖28〕

③ 踢出的雙腳回到原位，再著地利用反動作起身。〔圖29〕

④ 快速起身直立。〔圖30〕



29



30

注意和要領

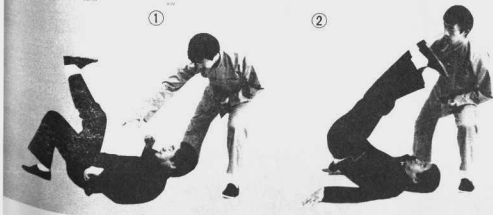
雙腳踢出時，雙手要安定身體，動作要果決，腰部要離地抬高。

用法解說

① 敵人由頭部接近時或遭敵人摔倒時。

② 立刻由下向敵人踢出。

〈用法〉



①

②



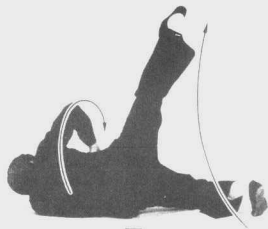
31



32



33



34

8. 臥連環腿

- ①預備式。〔圖31〕
- ②身體放低，雙掌伏地。〔圖32〕
- ③左腳向上踢出。〔圖33〕
- ④踢出的左腳放下身體同時快速地向左轉，接著右腳向上踢出。〔圖34〕

注意和要領

各個動作都如陀螺滾動一般快速地連續進行。

用法解說

- ①由下以左腿向敵人踢出，或被敵人絆倒時。
- ②身體立即快速回轉以右腳踢出。

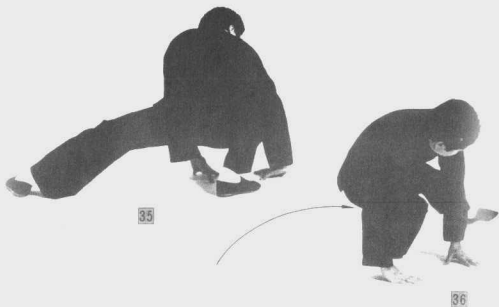
〈用法〉

①



②





9. 由前掃腿到剪腿的連續技術

- ①左膝彎曲，身體低下，左腳向後伸，雙掌著地。圖35
- ②~③左腳由後方向前伸出，畫圓移動。到此動作爲左前掃腿。圖35~37
- ④身體向左旋轉，同時右腳由右向左移動。圖38

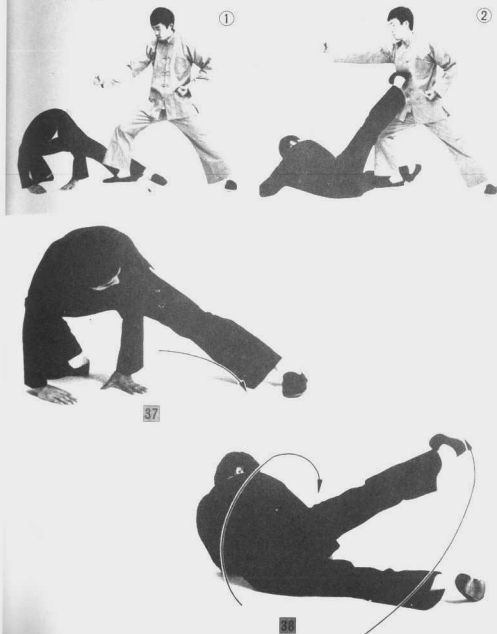
注意和要領

- ④右腳向上移動時，左腳著地不動

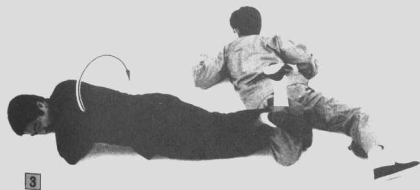
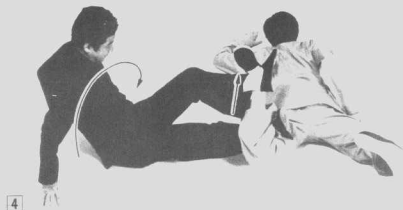
用法解說

- ①以左腳的前掃腿欲將敵人絆倒，但敵人太強
- ②再以左腳固定敵人的腳，同時右腳迅速向前伸從後方將敵人夾倒
若敵人距離太遠時，則改以腳指尖踢敵人的腹部。

〈用法〉

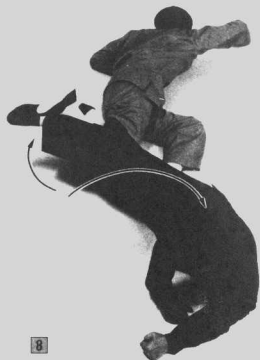


地躺拳・擒拿術



第一法

- ①左腳前進以雙腳夾住敵人的左腳，左腳在下抵住敵人的腳腕，右腳在上抵住敵人大腿後部。(圖①)
- ②以左腳為支點，身體向左回轉，再以右腳使敵人伏地倒下。(圖②)
- ③右腳抵住敵人左膝，身體再回轉成伏地，左腳壓住敵人的左腕，使其膝蓋彎曲。(圖③)
- ④身體再向左作半回轉，左腳用力夾住敵人左膝關節。(圖④)



第二法

- ①左脚在下，右脚在上，雙腳夾住敵人前進的右腳。(圖5)
- ②以左脚為支點，右腳施力使敵人向後倒。(圖6)
- ③以左脚壓住敵人的腳，右腳插入敵人的右腳下，身體向右轉 (圖7)
- ④接著身體再向右方回轉，以左脚壓住敵人的右膝，再以右腳抵住敵人的右腳並施力，使敵人的右膝關節有疼痛感。(圖8)



9



10



11

第三法

①左腳在下，右腳在上，雙腳夾住敵人前進的右腳。(圖9)

②以左腳為支點，令右腳施力使敵人向前伏倒。(圖10)

③對敵人的右膝關節施以擒拿術時，敵人的身體向左回轉避開擒拿，並以左腳踢過來時。(圖11)

④一邊以右腳防範敵人的左腳攻擊，一邊將身體再向右轉(此時左腳不要離開敵人的腳)。(圖12)

⑤使左腳像是環抱著敵人的腳一般扣住膝關節，再以右腳從敵人的右腳下方反壓住敵人的右腳使之有疼痛感。(圖13)



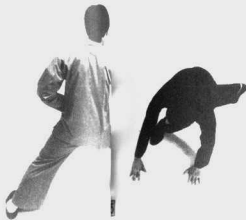
13



12



14



16

第四法

① 敵人從前方作攻擊。圖

14

② 身體迅速低下，雙手著地。圖

15

③ 雙臂伸出，右腳在左抵住敵人的大腿後部，左腳在下扣住敵人的腳腕，夾住敵人的右腳，以剪割法使敵人伏倒。圖

16

④ 敵人一倒地就迅速起身，以雙手抓住敵人的右腳腕，右腳直接抵住敵人的膝關節。圖

17

⑤ 右腳仍抵住敵人的膝關節，雙手壓住敵人右腳腕，膝蓋彎曲，使敵人有疼痛感。圖

18



18



17

• 圖 18 的正面另一角度



19

第五法

① 敵人從上方攻擊時，身體放低躲避攻擊。〔圖19〕

② 立即以左手抓住敵人的右腳，右手腕抵住敵人的右膝內部。〔圖20〕

③ 右手施力將敵人壓倒在地。〔圖21〕

④ 左手將敵人的右腳抓高，接著再以右手山下壓住敵人的右大腿，使敵人的右腳腕、膝蓋、股關節有疼痛感。另以右腳踩住抓住敵人的左腳使之無法動彈。〔圖22〕。這種技法是依扭轉方向和角度所形成的有危性的錯骨法。



20



21



• 圖 22 的正面的另一角度



22

第五法的變化

①正當欲施以第五法，但敵人回轉身欲逃走時。(圖23)

②立即以左腳跨過敵人的身體，並將敵人的右腳緊緊抬高，使敵人的各個關節及肌肉都感到疼痛。(圖24)



23



24



• 圖 24 的正面的另一角度



25



26

第六法

①敵人攻擊時。(圖25)

②身體放低避開敵人的攻擊，右腕從外側抓住敵人的右膝，左手從內側抓起敵人的腳腕。(圖26)

③將敵人的右腳抬高使敵人往後倒，以左手壓住敵人的右腳板，使敵人的腳腕關節有疼痛感。此時慎防敵人起身攻擊頭部。位置和方向是為秘訣。(圖27)



27



29



第七法

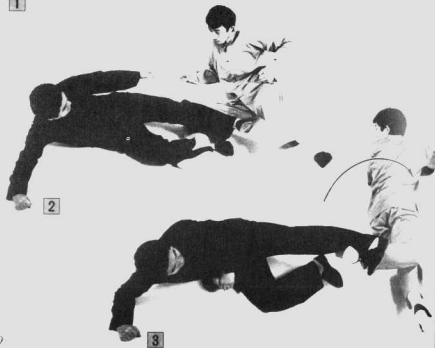
- ①敵人將身體放低向對方施以擒拿術。(圖28)
- ②以左手將對方的左腳拉過自己的腳腕。(圖29)
- ③被摔倒時。(圖30)
- ④一面摔倒敵人，一面以右腳腕鉤住敵人的右腳腕，並以左腳的小指側面抵住敵人的右膝關節。(圖31)
- ⑤以左腳強力壓住敵人的右腳，使其膝關節感到疼痛。(圖32)
(若從側面攻擊膝關節會造成骨折，練習時要注意。)



脫擒拿法（從擒拿中脫出的方法）

第一法

- ①被施以剪腿法。（圖①）
- ②接著膝關節又被對方擒拿住。（圖②）
- ③快速使身體向左回轉再扭轉腳從中掙脫出。（圖③）



第二法

- ①被施以剪腿法。（圖④）
- ②接著膝關節又被擒拿住時（圖⑤）
- ③以空著的腳抵壓敵人的腳板，使敵人的腳放開，藉以脫離敵人的控制。（圖⑥）



第三法

①被施以剪腿法。

〔圖7〕

②又被推倒時。

〔圖8〕

③被推倒的同時，
空著的腳向前伸
去踢敵人的臉
部。〔圖9〕



7



8



9

第四法

①右腳被敵人扣住，膝關節
又被對方踩住時。〔圖10〕

〔圖10〕



10

②身體還向左扭，同時也扭
轉右腳逃走。〔圖11〕



11

③就這樣從敵人腳中掙脫並
前進。〔圖12〕



12

打擊法

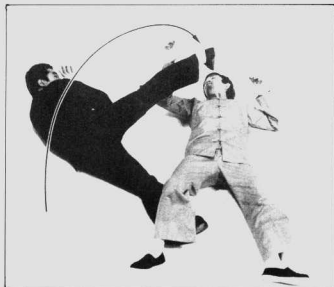
第一法・以脚底攻擊

與敵人正對或交叉狀態時，以脚底向敵人的腋腹，或胸部踢出。



第二法・以指尖攻擊

與敵人正對面平行或處於遠距離時，身體邊回轉邊以腳指尖向敵人的臉部和心窩踢出。



第三法・以肘攻擊

與敵人接近成平行狀態時，以肘尖向敵人的腋腹和太陽穴用力擊出。



第四法・以脚跟攻擊

與敵人成遠距離的交叉狀態時，揮動脚跟向敵人的臉部和心窩打出。



拳論 1 · 拳法的起源

關於拳法的起源，眾說紛紜。有人說，所謂的拳法也者，乃是基於後漢醫者一華陀所創始的“五禽之戲”的健康法，而創造出來的。也有人說，在紀元前，中國人就懂得實施使疾病“康復”的健康法，而所謂的拳法也者，就是從此地產生。

實際上真的那樣練了古今中外，有過體操或者健康運動的教師，創立拳法或者武術的例子嗎？據我所知，始終不曾有過這種例子。

其實，中國的拳法歷史比起所謂的“五禽之戲”，更為古老。不僅在周朝就有「爲了保命講求武術，勤練弓箭以爲勇力」的說法，詩經的小雅篇也說「無拳即無勇」，荀子也提起「齊國的人擅長拳法」。總之，很多的書籍都記載，在西曆紀元前的中國就有武術存在。

人類爲了圖生存，爭鬥難免會發生，在這種情形之下，爲了自我防衛，必需在平常勤練武術。待異族入侵時，再從健康法創造武林的話，爲時已經太晚了！從動物的爭鬥就不難看出，縱然牠們不懂武術，但是遭受到外敵襲擊時，總是會拚命的抵抗，待累積了抵抗的經驗以後，就會發展到類似武術一般的東西。

所謂的拳法產生自健康法的說詞，乃是一些不會學過武術的學者，在編纂體育史之時，裝成很“在行”的樣子，胡謔一通的產品。古籍並沒有類似的記錄。本來，有如純武術的太極拳，再發展出一套維護健康的太極拳，那是很可能的一件事情。雖然健康法與武術之間有著共通之處，但是健康法絕對不能產生武術。

空手奪刀法



九環刀

空手奪刀

所謂空手奪刀就是「空著手（什麼也沒拿）奪刀」的意思，相當於日本武術道裡的“真劍白刃捕”。

在中國拳法裡不持任何武器，以空手進行的拳法一般稱為。“赤手空拳”赤手空拳練習到一個程度時，就以空手對武器作練習，還有對付刀的“空手奪刀”及對槍的“空手奪槍”等。

昔日三國時代魏文帝所著「典論」的「自序」中寫到「鄧展的拳法能空手對白刃」。

中國拳法的各門派，應用各派的特徵傳承空手奪刀的技法。但均需和其他拳法一樣，從初級向高級技法前進。比如初級時，自己在原地大轉動，避開敵人的武器把敵人逼至死角，並訓練迅速反擊時，身體的掙脫法及步法之敏捷性，正確習得技法和動作；到了高級的程度，只需微動身體來封住敵人的動作，或者身體微動，但使敵人大大轉動像在玩弄他一般。

以空手對武器練習時，依武器之長短步法及身體動作也有所變化。

以下要解說的空手奪刀對練法，是秘門螳螂拳的修行者，所做的空手奪刀基本練習法。先前蘇昱彰老師在「武壇」雜誌裡刊登過，但這本雜誌目前很難買到，而且圖法也不多，在練習上對初學者較困難。於是我將圖法不足的中間動作，補齊了再重新發表出來。

在解說中，前半段是持刀練習，但後半段就空手逐步進行空手奪刀的練習。

初學者的練習目的如前所述，在於養成正確的步法、躲避法及技術和速度，與實戰的不同點在於實戰時，必須依每個動作反擊，雖已倒地仍須連續進行。

到了高級技法，就要封住敵人的攻擊或一邊避開攻擊一邊接近敵人，使防禦與攻擊連成一體，讓旁觀者看不出缺失。

練習上要注意的事項

一、首先使拳法的練習熟練

空手奪刀的根本是拳法，拳法技術若不熟練，在實戰中想擊敗敵人不但不可能，連躲避敵人的攻擊都很困難。特別是高級技法，拳法的高度功夫就更必要了。

二、一開始以木刀練習

初學時皆以不具危險性的竹刀或木刀練習。初學者一開始就想拿真劍作練習是相當困難，但一旦用真劍作練習是非常危險的。

三、練習要點

空手奪刀的練習要點在於閃（瞬間躲避身體）、轉（轉身）、騰（跳躍）、挪（移動）、貼（與敵人身體緊靠）、靠（用身體擋）、封（制住敵人手和身體的活動）、拿（抓住敵人的手腳或身體）。

四、實戰時

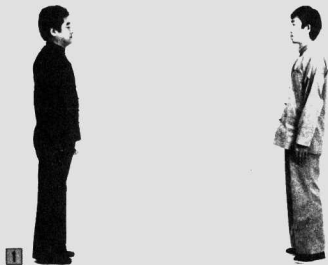
實戰中最重要的是沈著冷靜及勇氣，恐懼感會使動作畏縮毫無作用。

解說・空手奪刀對練法

(說明中灰衣者為甲、黑衣者為乙)

預備式

乙左手握刀，甲空手，相隔兩大步相互面對站立。(圖1)



第一式

乙登山右直捶 甲開門式踢腿

- ①乙左手握刀不動，右腳前進以右拳向甲的臉部擊出。(圖2)
- ②甲的左腳前進一步，雙手交叉，從下抵住乙的右手，再以右腳尖踢向乙的膝蓋以下。(圖3)
- ③乙迅速將右手從甲的雙手中掙脫，再以右手將甲踢過來的右腳拂落。(圖4)

注意

③時，乙要依據甲踢腳的角度，右腳邊後退邊將甲的右腳拂落。



2



3



4

第二式

乙過腦藏刀式

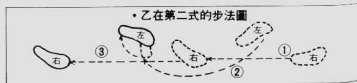
甲退步閉手式



①乙的右腳後退一步以右手抓刀柄。此時甲將踢出的右腿往後擲。(圖5)



②乙向右轉，左腳前進，右手持刀向身體四周橫掃。(圖6)



③接著右腳後退一步，刀從背後向左往頭部四周揮動再立於頭前，刀鋒像要往下砍一般。(圖7)



④乙將持刀的右手拉回腰部，左掌向前推出。甲的雙手也伸出置於胸前，此時，甲乙都成虛式不丁不八式。(圖8)

注意

以上乙的動作不能中斷，要很快地再連續下去進行。此外，第一式③裡乙的右腳後退一步時，直接由此接第二式。

第三式 乙上步劈刀式 甲左閃左撥手



9

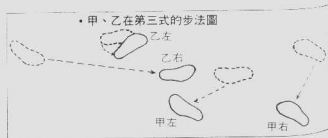


①乙將刀由後向上揮。甲站好姿勢觀察乙的動作，準備抵擋乙的攻擊。(圖9)

②乙的右腳大步向甲的方向前進，以甲頭為目標揮刀。甲首先將左腳向外移動，接著右腳也配合左腳向左移，以躲避乙的刀。(圖10)

③甲靠左右腳的移動來躲避乙的刀，並以左掌壓住乙的右手腕使乙的刀轉開。(圖11)

注意 以上的動作甲乙都是同時進行。



10



11

• 由正面看第三式



1



2

第四式

乙掃脚斜劈刀 甲提脚蹲身式



12



13



14

①乙將刀往下拉（即從甲的左手將刀往下拉），並迅速往甲的左腳方向斜向切下，甲很快地抬腳躲避乙的刀。（圖12）

②乙將下切的刀向後旋轉再往上舉。甲注視著乙的動作準備反擊。（圖13）

③乙將刀斜向抵住甲的後頸，甲立即彎身使乙的刀滑至背脊。（圖14）

注意

③時，甲的雙掌著地，上體向前彎曲，此時頭部不可高過腰部，此點特別注意。

圖 14 的正面
1 正確的示範
2 錯誤的示範



①



②

第五式

乙右掃欄腰刀 甲左閃脚面式



15

①乙直接將刀往左上方揮。甲劈身躲過，然後迅速直起上身，調整呼吸預備反擊。(圖15)

②乙將刀往甲身側斜向切入。甲靜地注視乙的刀，左腳高舉踢乙的右手踢出，推開乙的刀。(圖16)

16



16

第六式

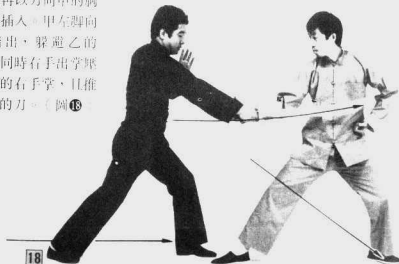
乙上步直刺式 甲擲步右封手

①乙馬上縮回右手，避開甲的左腳踢。(圖17)



17

②乙立即以左腳向前一步，再以刀向甲的胸腹部插入。甲左腳向後踏出，躲避乙的刀，同時右手出掌壓住乙的右手掌，且推開乙的刀。(圖18)



18

第七式

乙上步前直刺 甲擲步左封手



①乙將右手拉回避開甲的右手。甲調整姿勢準備向乙反擊。(圖19)

②乙的右腳大步前進，並將刀直接插向甲的胸腹部。甲以左腳為軸，右腳畫個半圓再避開乙的刀，同時以左手掌壓住乙的右手腕並推開乙的刀。(圖20)



第八式

乙仆步掃腳刀

甲右半旋風腳

①甲將乙的右手腕向上推高。(圖21)



21

②乙的右手向上縮腕開甲的左手，並快速低身成仆腿式，再以刀從上往甲的左腳斜切。甲的左腳立即抬高避開乙的刀。(圖22)



22

③甲的左腳避開乙的刀，再將右腳抬高和自己的左手掌踢出。

(圖23)

注意

③時，甲踢自己的左掌實為實戰之中敵人頭部的假想。有關半旋風腳及仆腿式，請參照「中國拳法入門」。



23

第九式

乙上步右斜劈 甲蹲身藏頭式



①甲以半旋風腳向左移動，並調整姿勢，準備對乙的攻擊給予反擊。(圖24)

②乙迅速直起身，並將刀揮向左上方。(圖25)

③乙仍將刀置於左上方，並將左腳伸出接近甲的方向。甲深呼吸觀察乙的動作。(圖26)

④乙的左腳再大步前進，以刀抵住甲的脖子斜切，甲迅速彎下上體使乙的刀撲空。(圖27)

注意

④乙的動作要領與第四式的③相同。



第十式

乙右切腰刀式 甲單臂虎跳式

①乙將刀由下向右上方向揮，並對甲作切腰狀。甲為躲開乙的刀，首先縮腹。(圖28)



28



29

②~③接著乙將刀成水平狀橫切而來。甲立即躍過並雙手著地倒立。(圖29~30)

④甲雙腳著地，左腳迅速後退一步起身，並且調整姿勢面向乙的方向，觀察乙的動作，準備對下一個攻擊予以反擊。乙的右腳向前一步，刀從身後向身體四周揮轉一圈，進行“過腦藏刀式”，接著便是第十一式。(圖31)

注意

②~③甲進行的動作是“虎跳式”，先是雙手(雙臂)倒立，熟練之後以單手進行，這種動作不單只是跳躍，最主要的目的是躲避刀，因此對刀要加以研究。



31



30

第十一式

乙躍跳掃腳刀 甲左半旋風脚



①乙的左脚向前，將重心放在右腳，右手握於腰際，刀對著甲的右腳前進，同樣將重心置於後腳，雙手向前，準備抵擋乙的下一個攻擊。

（圖32）

②乙立即將身體向左扭，刀順勢揮向左上方。

（圖33）

③乙的右腳向甲前方伸出成仆腿式，並抵住甲的右腳，刀斜切下去。甲以半旋風脚（參照第八式）躲避乙的刀。

（圖34）

第十二式

乙弓步右斜劈 甲蹲身藏頭式

①乙快速直起身，將刀揮向右上方，以甲的頭部為目標。甲深呼吸準備抵擋乙的攻擊。

②乙將刀上揮抵住甲的頸部並斜向切下。甲快速向前彎腰，使刀滑落躲避之。

（圖35）

注意

第四式及第九式的要領相同。





37



38

第十三式 乙老虎穿洞式 匣野馬跳槽式

- ①甲迅速直起上體，並向左移動。(圖37)
- ②甲接著貼向乙的背後。(圖38)
- ③甲從乙背後襲擊(左手抱住乙的頭部，右手持刀抑住乙的手腕)
乙快速將上體前彎，避開甲的攻擊，並以刀穿過雙腿間，往甲的雙
腿向上切。(圖39)
- ④甲的雙手扶住乙的背部，往上跳避開乙揮出的刀。(圖40)
- ⑤甲直接躍向乙的前方。(圖41)

注意

- ①、⑤裡甲的動作和體操競賽裡跳箱的要領相同。



39



40



41

第十四式

乙上步撩刀式 甲縱步搶背式

注意

和前式同，甲須配合乙出刀的時間向前跳躍。

- ①～②甲向前跳躍後站立看著乙，在乙雙腿間的刀由下向前切入。(圖①～圖③)
- ③甲向前再作一回轉，以躲避乙的刀。(圖④)
- ④甲迅速起身，並轉身觀察乙的行動，準備抵擋乙的下一個攻擊。(圖⑤)



42



43



44



第十五式

乙躍跳掃腳刀 甲右旋風腳式

①乙的刀直接揮向右上。甲邊作深呼吸邊準備抵擋。(圖46)



②乙向甲的前方跳躍成仆腿式，同時抵住甲的左腳以刀橫切。甲將左腳抬高以躲避乙的刀。(圖47)



①甲以右腳底向空中踢出，同時左手掌向前伸直。(圖48)

注意

甲的②、③、④動作要連續進行，此動作為“旋風腳”。請參照「中國拳法入門」。



③接著甲立即以右腳前踢、跳躍，並在半空中向左作三百六十度回轉。(圖49)



第十六式

乙弓步前直刺 甲擲步左封手

①甲右腳著地，觀察乙的舉動。乙迅速起身以刀向著甲。(圖50)



②乙的右腳向甲前進一步，並以刀抵住甲的胸膛向前刺出。甲為躲避乙的攻擊，首先左腳向外踏出，接著右腳也向左移動，同時以左手掌壓住乙的右手腕使刀鬆開。(圖51)

注意

與第七式同要領。



第十七式

乙弓步右倫劈 甲梨花擺頭式

①乙將右手從甲的左手掙脫，並把刀由內側向後回轉往上揮。甲注視著乙的動作，準備抵擋乙的攻擊。(圖52)



②乙由上將刀抵住甲的頭。甲身體立即往後避開乙的刀。(圖53)



第十八式

乙右掃欄腰刀 甲雙封雙推手

①乙接著抵住甲的腹部作下切的動作。甲在乙的刀未下切之前，先以雙手抵住乙的右腕。(圖45)



②甲的左脚再前進，以雙手推開乙的右腕。(圖46)



③接著乙面向左，以右腳、左腳的順序，大步後退躲避甲的攻擊。(圖47)

(圖47)



④乙後退轉向甲的方向準備持機反擊。(圖48)



第十九式

甲左後掃蹠腿 乙橫掃千軍刀

58



①乙為了攻擊甲，將距離縮小。甲冷靜衡量與乙之間的距離，為了制伏乙，甲的右腳先向前一步再迅速蹲下（此時甲伸出的右腳彎曲，左腳向後伸直）。（圖58）

②接著甲以右腳為軸，左腳向後以腳跟向左回轉，向乙的左腳撥去。（圖59）

59



60



③乙立即跳躍避開甲的左後掃蹠腿，在空中向左作三百六十度回轉並移動，同時將刀橫向揮舞。（圖60）

④乙雙腳落地後向左，再轉向甲的方向。（圖61）

60



第二十式

乙上步劈刀式 甲扭臂奪刀式



62



63



64

腕，封住乙的攻擊。

〈圖64〉

④乙的右手重重往下壓，甲的左脚後退一步，待乙的刀鬆手後，立即向甲的右腳切下。甲的右腳高舉避開乙的刀，接著又以雙手由上壓制乙的右手。（圖65）

注意

③時乙的右手向上舉起，再立即往甲的腳切下亦可。



65

①乙爲了下一個攻擊前進一步接近甲。甲迅速直起身並冷靜衡量乙的距離準備反擊。

〈圖62〉

②乙接著左腳前進，刀向上揮，以甲的頭部作爲目標。（圖63）

③甲在乙的刀未向下揮出時左腳前進，雙手交叉從下抵住乙的右



- ⑤甲直接以雙手抓住乙的右手，右腳落地後，從背後圍住並扭轉乙的右腕。(圖66)

66



圖 66 之側面圖



第二十一式 甲左把劈刀式 乙蹲身藏頭式

- ①甲以右手扭轉乙的右手後，再以左手搶下乙的刀。(圖67)
②甲立即以搶自己的刀，往乙的脖子下切。乙以臀部先抵住甲，再迅速向前彎腰，使刀從脖子上撲空。(圖68)



67

奪下刀的方法



68

第二十二式

甲後下帶出式 乙飛身跳躍式



69



70

- ①乙的身體左扭，以左肘攻擊甲的臉部，接著掙脫被扭轉的右手向右移動。(圖69)
- ②甲以奪來的刀，從左方抵住乙的腳，再成水平狀下切。(圖70)



- ③乙為躲避甲的刀，雙腳向右跳躍。(圖71)

- ④乙雙腳落地，再轉向甲的方向。甲以右手拔回左手的刀。(圖72)



71

第二十三式

甲仆步掃腳刀 乙右半旋風腳



73

①甲的左膝彎曲，重心移至左腳以左膝為軸，右腳向左回轉接向乙的左腳，同時以刀向乙的左腳掃動，乙將左腳高舉避開甲的攻擊。（圖73）

②乙立即以右腳跳躍，再以右腳底踢向伸出的左手掌。（圖74）

注意

甲的動作“前掃腿”有刀法加入；乙的動作是“半旋風腳”。



74

第二十四式

甲撤步右斜劈

乙蹲身藏頭式

①乙的右腳向左方伸出，並觀察甲的動作。甲迅速起身高舉右腳，並將刀揮向左上方。（圖75）

②甲以刀抵住乙的頸部並斜向切下，乙快速彎腰使甲的刀撲空。（圖76）

③甲的右腳往右成敗式，並將刀縮回。乙立即直起身。（圖77）



75



76





78

第二十五式 甲上步前直刺 乙撥刀扣額式

- ①甲右腳前進一步，以刀向乙的胸部刺出。乙右腳立即向後一大步以閃避甲的攻擊，同時以左手掌壓住甲持刀的右腕。（圖79）
- ②接著乙以右手抓住甲的右手腕，並將左腿大步前進，從後方環住甲的背。（圖80）
- ③乙以右手抓住甲的右腕，並緊緊靠著甲的身體，同時以左手指尖掐住甲的右下巴。（圖81）

注意

- ③的動作為擒拿的技法，在實戰中是攻擊喉嚨的危險技法。



79

圖 80 的正面另一角度



80

第二十六式

甲分指攔腰刀 乙上步擠靠式

①乙的左手由上抓住甲的左手，以手指插入甲的左掌下，使甲左手鬆開。(圖①)

②甲的右腳向前一步，以右手牽制，並將刀置於右後方。(圖②)

③甲以刀抵住乙的腹部，並成掙狀切入。(圖③)

④乙的右腳向前一大步，隨即轉側以右肩抵住甲的胸部，並牽制他的右腕。(圖④)



81



82



84



83

第二十七式

揮過腦攔腰刀

乙拔步後縱跳

①甲的身體向右扭轉，脫乙，順勢將刀揮向右上。 (圖85)

②甲揮刀向下抵住乙的胸腹，作水平式的切割。 (圖86)

③乙快速的向後退一步，以避開甲下切的刀。 (圖87)

④乙雙腳著地，並調整呼吸準備反擊甲的下一次攻擊。甲再度以刀向乙的腹部。 (圖88)



85



86

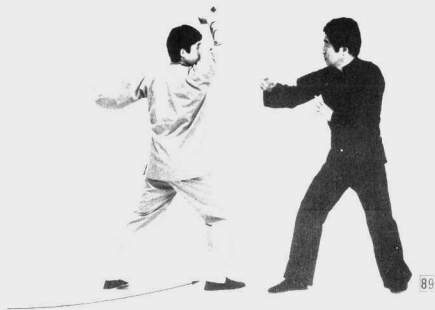


87



88





第二十八式 甲上步劈刀法 乙上架撥腿式

甲的右腳前進一步，以乙的頭部為目標，將刀成劈下狀。圖

89

乙以右腳為軸，身體向右回轉，左腳抵住甲的身後左腕高舉，並插入甲的右腿內側制服甲的行動。圖90

乙的左腕壓住甲的身體右側，封住甲的行動，並立即蹲下，以右手將甲的腳抬起。圖91

乙以左手壓住甲，再以右手抬高甲的右腳，利用撥腿原理將甲往後壓倒。圖92



注意

91時，乙將甲的身體推開並壓住，而92時甲可以不接觸到手中拿的刀，而向後回轉作練習。



第二十九式

甲上步前直刺 乙擲步左封手



①甲回轉後迅速直起身，刀成水平狀。乙順準反擊甲的下一個攻擊。圖⑨④

②甲的右腳大步前進，將刀往乙的胸腹作水平狀切入。乙的左腳向外一步，右腳跟進離開甲的刀，同時左手前伸壓往甲的右手腕。圖⑨⑤

95

第三十式

甲上步後撩刀 乙跳躍撲虎式



96

97

①乙再前進一步封住甲的右手。甲的左腳右轉並向左前進一步，右手向內縮回，鬆弛乙的左手。圖⑨⑥

②甲的右手縮回內側後，直接以縮回的刀往乙的腹部作水平狀切入。圖⑨⑦

③乙向前躍過甲切入的刀，以躲避攻擊，而雙掌著地。圖⑨⑧



98

第三十一式

甲力劈華山式 乙收腿靠步式

- ①雙手著地後，乙的雙腳也靠地，脚尖著地，並觀察甲的動作。甲像是要將乙的身體切成兩段般將刀往上揮。（圖99）
- ②甲蹲下一股作氣地往乙的腰部上切。乙雙腳靠地向前躍，並將腰蓋彎曲逃避甲的攻擊。（圖100）



99



100

第三十二式

甲右倫劈刀式 乙蹲身藏頭式

- ①乙快速直起身，甲也迅速直起身，將刀往上揮。（圖101）
- ②甲以刀抵住乙的脖子，從背後斜切，乙迅速將身體向前彎曲，避開甲的刀。（圖102）



101



102

第三十三式

甲纏頭倫劈刀

乙梨花擺刀式

①乙快速起身恢復原來的姿勢，並觀察甲的動作。甲將刀從背後向右上揮轉。〔圖103〕

②接著抵住乙的頭部，由上往下切。乙將上體立即後仰，使甲的刀撲空。〔圖104〕



103



104

第三十四式

甲後帶腰刀式 乙飛身跳躍式

①甲將撲空的刀直接向上揮。乙立即直起身，準備反擊。〔圖105〕

②甲從左將刀往乙的腳下切入。乙向左跳躍，避過甲的刀。〔圖106〕

③乙雙腳著地，並轉頭面向甲的方向。〔圖107〕



105

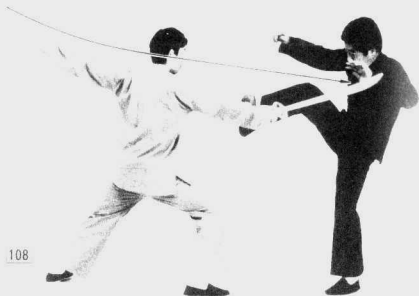


106



第三十五式

甲上步攔腰刀 乙右括面脚式



108

①甲的右腳前進一大步，並將刀往乙的腹部平切。乙在甲刀橫切過來時及時察覺，以左腳為軸身體向左轉，一方面逃避甲刀，一方面以右腳向甲的右手腕踢出。

〔圖108〕

②甲的手腕經乙一踢，終於一鬆手刀就落地了。〔圖109〕



109

第三十六式



110

乙左後掃蹠腿 甲右半旋風脚

①甲在刀落地後，以赤手空拳向乙逼近，乙立即將身體低下，準備對甲持機反擊。

〔圖110〕

②乙以右腳為軸，左腳向左回轉並將甲的左



腳拂開，甲迅速將左腳躍起避開乙的腳。

〔圖111〕

③甲立即再以右腳躍起，躍過乙的左腳，並以右腳底向自己的左手掌踢出。〔圖112〕

112



113

第三十七式

甲上步右崩捶 乙上步右崩捶



113

- ①甲雙腳著地，乙在甲著地的同時迅速直起身，一邊舉拳一邊向甲靠近。(圖113)
②乙的右腳前進一大步，以右拳向乙的頭部下擊。甲迅速將右腳前進，右手握拳以手腕從下抵住乙的右手腕。(圖114)



114



115

第三十八式 乙上步扭臂式 甲轉身扶喉式

- ①乙的左腳向甲的左方前進一大步，從背後環住甲，並將甲的右手扭轉向上。(圖115)
②乙再以手掌抓住甲的手腕，並配合左手抵住甲的右腕關節。(圖116)

116

注意 以上為上步扭臂式，請參考以下圖法從前面看上步扭臂式。

上步扭臂式正面圖



①左腳向後，右手滑下抓住甲的手腕，並以左手壓其手腕。

②將抓住的右手扭轉，並將甲的手肘下壓，再將右手上舉。

③將甲的右手肘固定，再將手腕上舉抵住關節。



117

118

③甲的上體左扭，右腳向左前方移動，一邊用力將全身移動，一邊將被抓的右手扭轉，以鬆弛乙的手。(圖117)

④接著左腳向乙前進，以左手掌將乙的下巴往上推。(圖118)

注意

以上③④是轉身扶喉式，請參考以下圖法。

轉身扶喉式正面圖



①右腳邊向左前方一步，上體邊扭轉以鬆弛乙的手，此時甲的左肘有攻擊乙手腕的效果。



②左腳前進，以左掌將甲的下巴上推。



③將左腳再進一步，將甲的下巴更往上推。

第三十九式

乙反擒制臂式

霸王拳鼎式



119

①乙以左手抓住甲的左手。(圖119)



120

②乙的右腳向甲的右方跨出一步，並將甲的左手向左扭轉，再以右手將甲的左腕由下壓住。(圖120)

③甲邊扭轉左腕，邊以右手從內側抓住乙的右腳腕。(圖121)



121



122

①甲將乙的右腳腕抬高。(圖122)

②乙的身體遭甲往後推，而向後倒，以左腳等待踢出的機會。(圖123)

③甲為防止乙的左腳踢出，特地向前用力推乙的右腳。乙往後翻轉脫離甲的手。(圖124)



123



124



第四十式 甲趕步右前掃 乙右半旋風腿

①乙向後翻轉立即起身，並逐漸向甲逼近。(圖125)

②甲仔細觀察乙的動作，左腳前進一大步接近乙。(圖126)



125



126



129



127

③乙的左腳前進一大步預備攻擊甲時，甲因機敵，迅速將身體蹲下。(圖127)

④甲以左腳為軸，將右腳尖向前方畫半圓，往乙的右腳拂出。乙的右腳上舉避開甲的踢腳，並向左躍過甲的右腳底，再向自己的左手掌高踢。(假想的敵人。(圖128)



128

第四十一式

甲進步右崩捶 乙進步右崩捶

①乙雙腳著地。甲迅速起身，趁乙雙腳未立穩前準備下一個攻擊，右拳高舉，右腳前進。(圖129)

②甲以右拳向乙的頭部擊出。乙的右手握拳並橫向轉動抵住甲的右腕攻擊。(圖130)



129



130

第四十二式 收式

①甲和乙以右腳後退分成左右，成螳螂捕蟬式的姿勢。(圖131)



131



132

②右腳向左靠攏，兩手握拳置於兩腰。(圖132)

③甲和乙迅速旋轉各自面向前方，雙手張開置於身體兩側，至此動作全部終了。



133

六合單刀法



匕首

有關六合單刀法

六合單刀是自古傳承於山東省黃縣六合螳螂門修行者間的刀法，是一種學習簡單且實用性高的優良刀法。

與七星派、八步派、梅花派、秘門派等螳螂拳的迅速果敢動作相對的六合螳螂拳，其動作較為悠長、柔軟。六合螳螂拳一般稱為「軟螳螂」，以便與其他的「硬螳螂」區分。

六合螳螂拳的技術，在衆多的中國拳法中，屬高級拳法，其技法玄妙又深奧。在山東省，硬螳螂拳由很多人傳承者。但從古至今六合螳螂拳的習得者相當少。

六合螳螂拳究竟是從什麼時候開始傳承的，其確切時間已無可考證，但由此一傳說是從清代中期螳螂拳的開始。王朗的再傳弟子魏在各地流浪期間，將它傳給山東省招遠縣的林世春，林再傳給黃縣的丁子成，丁子成又再傳給門下的說法例可為定論。

丁子成是黃縣的一大富豪，世人稱為「丁百萬」，但他喜歡武術，特地拜名師門下習武，不久便向林世春學習六合螳螂拳及六合短捶、六合短拳，為其集大成。

此外，丁子成於民國十五年（一九二六年）開設黃縣國術研究所，為近郊的青少年傳授武術，但他也以招待國內著名武術家為樂，像一些不出世的名人如聲名極高的八極拳神槍、李書文、劉雲樵照及八卦掌的高手，宮寶田無不寄宿丁家。

丁子成畢生中，將拳法傳授給很多門人，但六合螳螂拳及六合短捶則不隨便傳授，只有少數者如趙樹林、趙乾、張祥三、袁君直、王文卿、傅嘉賓及八極拳的劉雲樵得他的真傳。

六合單刀是六合螳螂門的武術傳承刀法，除單刀還有六合雙刀及六合對刀法。

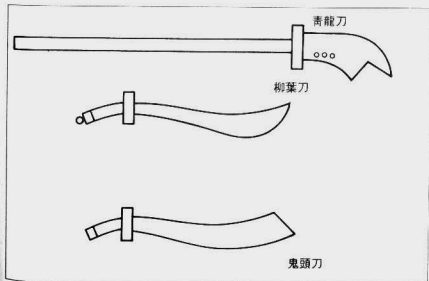
一九七一年我訪台習中國武術時，張祥三老師見我只學習拳法便建議我說：「如果一定要學中國武術的話，中國傳統的刀法也應學習，如此才能獲益良多。」後承張老師的高徒士哲老師的傳授。

中國武術上使用的刀，自古稱「青龍刀」的人很多，但實際上青龍刀是指附上柄的大刀，以單手使用的刀在武術上只單稱「刀」。

刀型有各種式樣，但傳統武術家所使用的是，以獨特曲線製造的「柳葉刀」，柳葉刀的曲線和刀身寬度，都根據經年累月的經驗及研究工夫而制定的，務使其砍殺的功用奏效。

中國武術自古有「刀如猛虎、劍如飛鳳、槍如遊龍」的說法，刀是衆多兵器中使用最激烈的。

刀法和劍法、槍法相較之下，刀法給人的感覺是一陣亂揮，事實上刀法還細分為劈、砍、撩、挑、帶、掛、刺、斬、掃、攔等技法，而且各有特色及口傳秘訣。



解說・六合單刀法

1. 大鵬展翅

預備式

兩腳並攏立正，右手指並攏緊貼身體，左手由下而上握住刀的柄，如扛槍一般將刀鋒挺立於肩緣。(圖①)



(1)



(2)



持刀的方法



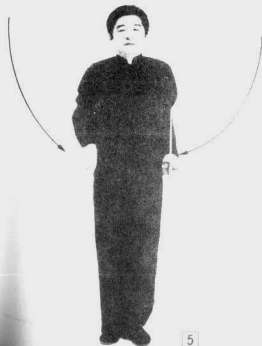
圖2的側面



(3)



(4)



(5)

- ①重心置於右腳膝蓋並彎曲，左腳跨出一步，面向左，右手五指並攏成「鉤手」往後，左手握刀往後擊出。(圖②)
- ②右手張開，左手仍持刀，兩手交叉於胸前。(圖③)
- ③右腳向左腳的橫向前進，交叉的雙手由上向左右伸開畫半圓。(圖④)
- ④雙手向下收回置於兩腰。(圖⑤)

2. 仙人指路

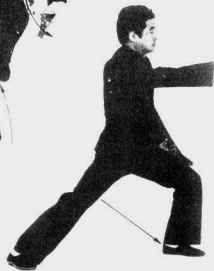
- ①雙腳不動，面向左方，左手將刀往肩左舉，右手成掌。(圖6)
- ②右腳不動左膝向上舉，左手內轉後向下，右手向外轉上舉，與臉部一般高。(圖7)
- ③左腳向左方跨出成弓箭式，右手掌於胸前擊出，左手持刀置於左腰。(圖8)



6



7



8

3. 二起脚

- ①右腳橫向跨出一大步，左手握刀，從肩部之下向前推出，右手握拳置於右腰(此時雙腳成X形，兩膝彎曲)。(圖9)
- ②伸直右腳站立，左腳脚尖向前上踢。(圖10)
- ③左腳尖上踢，右腳接著跳躍，以右腳尖向上踢出，右手掌順勢打右腳背。(圖11)



9



10



11

4. 單鳳朝陽

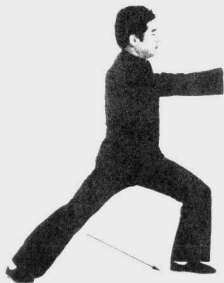
右脚著地，以右脚站立，左腳舉於右脚之前，左手前屈向內轉置於身前，右手掌置於頭部右側。(圖12)



12

5. 仙人指路

左腳向前跨出一大步成弓箭式，右手掌於胸前推出，握刀的左手置於左腰際。(圖13)



13

6. 魁星獨立

左腳站立，右腳高舉，成獨立式，握刀的左手向前推出，右手握拳置於左肘下方，面向後轉。(圖14)



14

7. 落步藏刀

- ① 右脚落地，左手鬆刀，右手接住落下的刀柄。(圖15)
- ② 左腳跨出一大步成弓箭式，右手握刀向左側後揮，左手掌向前。(圖16)



15



16

8. 烏龍擺尾

雙腳位置不變，身體向右轉，右腳成弓步式，右手持刀由左腋向右下方畫半圓，左手配合刀的動作向左後方揮開。（圖17）

注意

此動作爲一氣呵成。



17

9. 魚樵問津

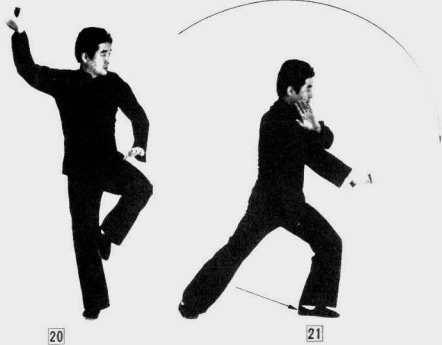
- ① 右腳高舉與左膝同高，左腳站立，右腳向內縮，右手肘彎曲內縮，面向右。（圖18）
- ② 右腳重重踩下，同時右手持刀向右作水平刺出，左手配右手動作向左張開，左腳高舉。（圖19）



18



19

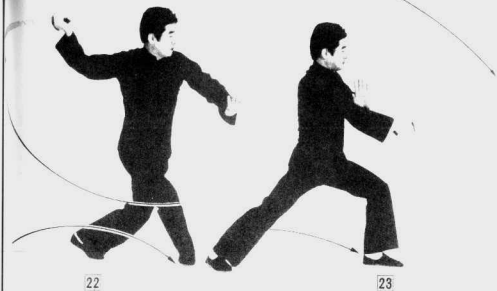


10. 連環（劈）刀

- ① 右脚站立，面向左轉，右手持刀置於右肩部上方。（圖20）
- ② 左脚向左大步跨出成弓箭式，右手持刀由肩部上方向前揮動（圖21）
- ③ 一面揮刀，一面右脚向前一步，將下揮的刀再向上旋轉至肩上（圖22）
- ④ 左脚大步前進成弓箭式，刀仍向前揮下。（圖23）

注意

此動作在於迅速跑動並旋轉刀作二次切下。此外，刀切下時腳的弓箭式動作亦是瞬間而已，不作弓箭式亦可。



11. 推窗望月

雙腳不動，雙手於胸前向左右推開，此時，雙手相對右手的刀尖向前方。（圖24）



圖 24 的正面圖



12. 護膝撩刀



25

圖 25 的作法



27



①左脚為軸，右脚通過左脚前方向左移動，刀由右方向左上方切入。(圖25)

(圖25)

②雙腳不動，右手接刀由左方向上方揮動。(圖26)

③左脚前進一步成弓箭式，同時刀從右方畫圓，再由下向上切。(圖27)

(圖27)

13. 仆腿藏刀

立即蹲下或仆腿式，面向右方，將刀從左腋下方向上方直立，左手和右手交叉於胸前，左手背置於臉前。(圖28)



28

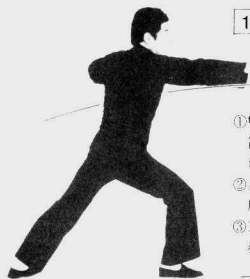
圖 27 的前面角度



圖 28 的前面角度



14. 橫掃連環劈



29

- ①雙腳位置不動，上體直起身成弓箭式，刀由左肋向右方成水平下切。(圖29)
- ②左脚向前伸出，刀由下旋轉至右肩上。(圖30)
- ③刀向前下揮之同時，右脚向前一步。(圖31)



30



31

- ④接著右手持刀由下往上揮動。(圖32)

- ⑤左脚向前躍出一大步。(圖33)

- ⑥左脚成躍出弓箭式，刀大大地向
下揮。(圖34)

注意

- ①的動作是橫掃，②③④⑤⑥為連環劈，要領與10連環刀相同。



34



32



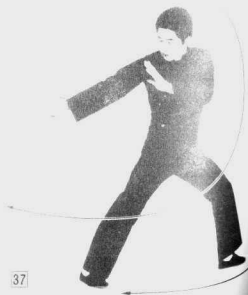
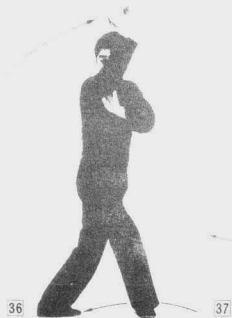
33

15. 偷步把刀

- ①雙腳不動，將刀由下向後揮出（圖35）
- ②接著左腳向右腳後移動，將刀由後方回轉至頭部上方。（圖36）

16. 退步橫掃

- 左腳不動，右腳後退一大步，置刀頭上的刀由左橫切再向後方移動（圖37）



17. 掛劈刀

- ①右腳前進一大步成弓箭式，刀鋒向前揮出。（圖38）
- ②雙腳不動，刀於胸前迅速切下。（圖39）



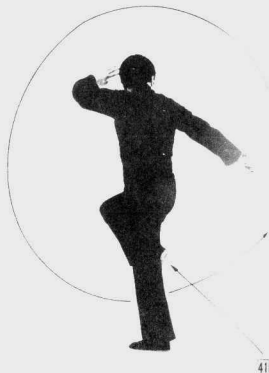
注意

此動作①是邊前進邊將刀上揮，②的切下動作乾淨俐落，無懈可擊，重要的是切下的動作和威力。





40



41

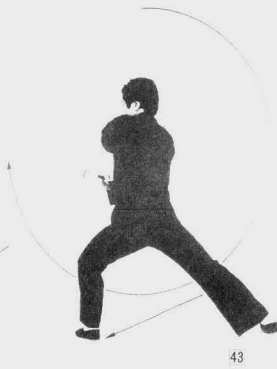
18. 轉身烏龍擺尾

- ① 雙腳保持原姿態，身體向左回轉，右手持刀向右肩上方揮。(圖40)
- ② 左腳不動，右腳提高，左腳成獨立式，刀由前方向下回轉再往右後方上切，左手置於額頭前，面向後。(圖41)

圖 41 的前面角度



42

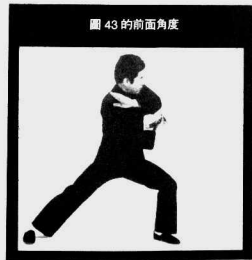


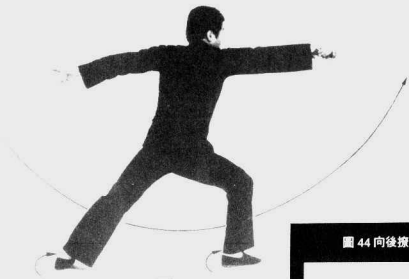
43

19. 撩刀勢

- ① 右腳落地換左腳高舉，刀由後方旋轉向上方揮動。(圖42)
- ② 左腳向前跨出成弓箭步，刀由上方向下旋轉再往上切入。(圖43)

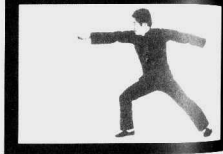
圖 43 的前面角度





44

圖 44 向後撩刀的前面角度



20. 向後撩刀

雙腳不動，身體向右轉，將刀從左旋轉再由下而上切入。此時，左手配合刀的動作向左張開。(圖④)

21. 十字劈

①雙腳不動，將刀由右方向下旋轉至左上方。(圖⑤)

②~③雙腳不動，刀由左上方向右方旋轉，再向前方(與胸一般高)下切。(圖⑥~⑦)

注意

作此動作雙腳雖不動，但配合刀的移動，重心也隨刀的旋轉而移動。①②的重心往左腳移，③下切時往右腳移，此外，③的刀切入時，右腳要跨出一步成弓箭式。(圖④)



45



46



47

22. 輕風落葉

左脚向前跨出一大步，右手持刀由下向右作個大旋轉。

（圖48）

23. 轉身勒馬

①接著左脚再向前跨出一大步，身體向左回轉。（圖49）

②右手持刀向上揮出垂直立於右肩後，左膝上舉，右腳站立，左腕成水平狀置於胸前。（圖50）

24. 跳步纏頭

①將刀由前向左在頭部四周旋轉，再往右上方揮動，左腳提高。（圖51）

②接著如跳躍一般向前躍出，刀由右方向左腋下切入。刀切入時左手上舉與頭部同高。（圖52）

注意

此動作的步伐與體操競技的基本步伐相同。此外，①將刀往頭的周圍轉動，如動作熟練後，可邊前進邊作練習。



48



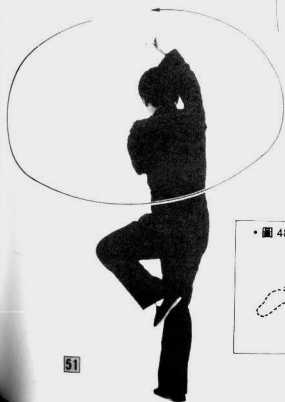
49



50

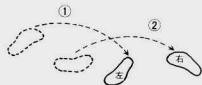


52



51

● 圖 48~49 的步法



25. 撤步裹腦

- ①身體向後，右手高舉於頭上，刀往後揮。(圖53)
- ②右腳後退一大步，刀於背後往頭上向左作一旋轉。(圖54)



53



54

- ③將刀垂立於面前，左手置於右手內側。(圖55)

- ④左手伸直，刀鋒畫過左手掌前，再縮刀置於右腰，配合縮刀的動作，重心移至右腳，右手動作停止時，重心六分置於右腳，四分重心放於左腳成四六式。(圖56)



55



56

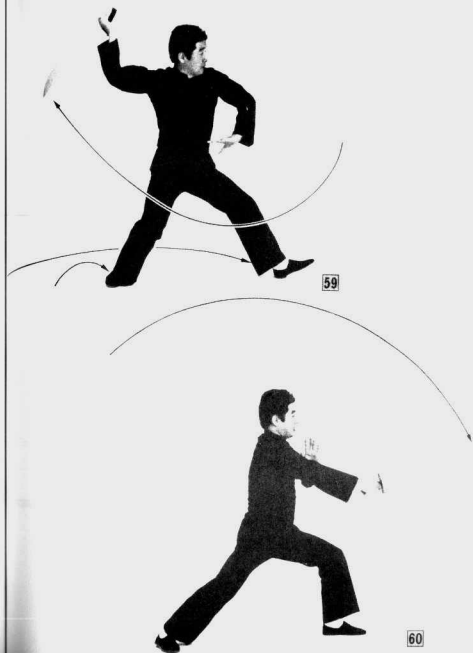


26. 連環劈

- ①重心置於左腳，右手持刀往右肩上方揮動。(圖57)
- ②右腳大步躍出，右手持刀於胸前向下切。(圖58)
- ③刀鋒向前旋轉再揮往右肩上方，接著左腳大步躍過右腳前。(圖59)
- ④左腳着地的同時，刀於胸前向下切。(圖60)

注意

此動作與連環(劈)刀的要領相同，注重速度和俐落的動作。



27. 轉身劈刀

雙腳位置不動，身體向右旋轉，將刀由左後方向胸前切下，左手配合持刀的動作向後伸開。(圖61)



61

28. 捧刀勢

左腳不動，右腳舉起，右手將刀拉回，左手掌輕置於右手腕上。(圖62)



62

29. 快馬前進

① 雙手保持原狀，右腳前進一大步成弓箭式。(圖63)



63

② 雙手保持原狀，左腳也前進一大步。(圖64)



64

③ 雙手保持原狀，右腳再前進一大步。(圖65)



65

注意

此動作是保持捧刀勢的手形前進。

30. 彈腿刺刀

- ①雙手保持捧刀形式，左脚再前進一大步。(圖66)
- ②左脚前進的瞬間，雙手將刀刃向下往前推出，同時右脚向前踢出。(圖67)

注意

此動作至①為快馬前進，至②將刀推出時，刀刃也可向下。



66



67

31. 撒步托刀

- ①向前踢出的右脚落於右方(後方)，左手成鉤手往後伸直，右手持刀置於頭頂，刀成斜向。(圖68)
- ②上體與刀形不變，左脚向前跨出一大步。(圖69)
- ③上體與刀形仍不改變，右脚向前跨出一大步。(圖70)

注意

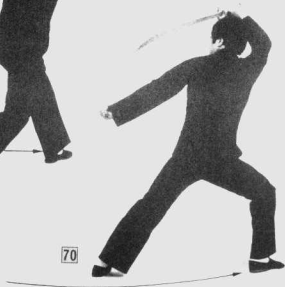
刀亦可放低。



68



69



70

32. 轉身纏刀

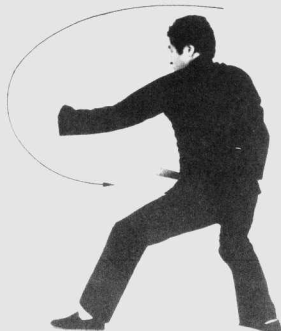
- ① 左脚前進一大步，右手持刀於頭上揮動。(圖71)
- ② 上體向右轉，刀由上方向右旋轉，再往右下方揮出。(圖72)



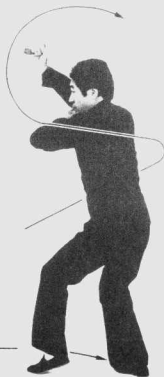
71



72



74



73

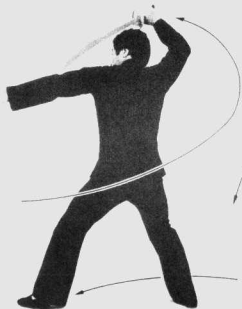
- ③ 將右腳跟後退一步，身體右轉，以刀在身體周圍拂動，再揮向頭部上方，左手置於身體內側。(圖74)
- ④ 接著右腳再後退，將重心移至右腳，右手持刀置於右腰，左手掌向前推出。(圖75)



80

33. 旋風刀

- ①左手向前伸直手掌心向外，將刀向左旋轉，再往背後移動。(圖85)
- ②右脚左轉以脚尖畫半圓，右手持刀向下切入，左手掌置於額前，掌心向外。(圖86)
- ③左脚跟像畫半圓般地向左前進一大步，左手向前伸直，刀由下方旋轉再往背後揮動。(圖87)



168

79



78



76

- ④右脚往左旋轉，以脚尖畫半圓，再向左一步成騎馬式，刀由上方向下切入。(圖88)
- ⑤左脚尖往左方跨出，左手向外拂開，右手持刀在背後揮動。(圖89)

34. 掛面脚

以左脚為軸，身體向左作一百八十度旋轉並踢向左掌。(圖90)



75

• 旋風刀的進行方向



169

35. 左右劈刀

- ①右腳與左腳平行寬如肩幅，刀向身體右側面切下。(圖81)
- ②雙腳不動，右手腕反縮回，刀也反縮。(圖82)
- ③雙腳不動，以腰為軸，上體右扭，刀也扭動。(圖83)
- ④雙腳不動，扭動的刀向身體的左側切入。(圖84)
- ⑤雙腳不動，手腕反縮，切入的刀反轉。(圖85)



81



82



83

- ⑥雙腳不動，上體左扭，刀扭轉後切出。(圖86)

注意

此動作的雙腳不動，刀由身體的左側切入，但手腕迅速回轉使刀也如風車一般回轉。



84



85



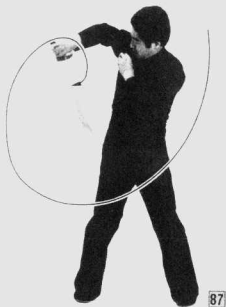
86

36. 背刀旋風脚

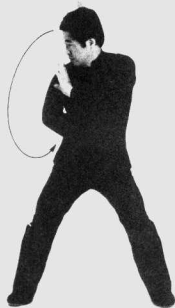
- ①由前式開始，身體向右扭轉，刀也向右移。（圖87）
- ②手腕扭轉將刀反縮回，立於背部中央。（圖88）
- ③以右手將刀固定於背部，左脚上舉。（圖89）
- ④右脚強而有力地躍起，使身體於空中作三百六十度的旋轉。（圖90）
- ⑤身體邊於空中旋轉，左手邊伸直，將右脚底旋轉向左掌踢出。（圖91）

注意

①②為背刀的動作，保持背刀姿勢再進行②③④⑤的旋風脚。



87



88



89



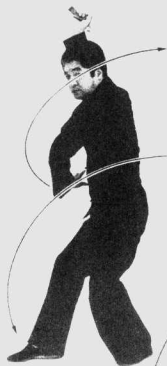
91



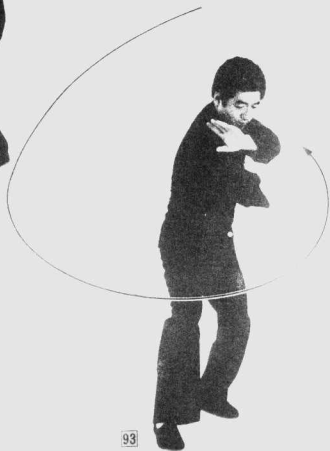
90

37. 進步纏刀

- ①雙腳著地，同時刀往左側在身體四周旋轉一圈，再揮向右肩上。（圖92）
- ②右腳往前一步，刀由右上方向左肋下切入。（圖93）



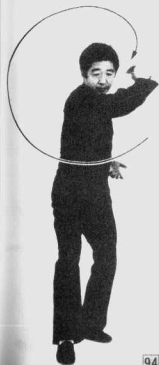
92



93

38. 撤步裏腦

刀於左腋下向左旋轉再移至左肩上。（圖94）



94



95



96

39. 抱刀收勢

- ①右腳後退，左手握住刀柄。（圖95）
- ②接著左腳再後退與右腳並立，回到預備式，至此動作全部終了。

解說・六合單刀用法



1

1. 仙人指路的用法

① 敵人以棍或槍攻擊時，身體邊躲避攻擊，邊以刀從外側抵住棍或槍。(圖①)

② 左脚前進，以右掌擊敵人的臉部。(圖②)



2

2. 漁樵問津的用法

① 敵人以刀刺人時，身體縮回躲避攻擊，並以刀抵住敵人的刀。(圖③)

② 右脚前進，以刀反擊敵人的身體。(圖④)

注意

以上是仙人指路。漁樵問津在實戰中不舉腳亦無妨，基本上要大而正確的練習，但實戰時要小而銳利地進行。



3



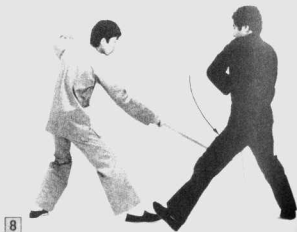
4

3. 連環劈的用法

- ①敵人由前方以刀切入時。(圖5)
- ②敵人的刀橫向揮過來時。(圖6)
- ③右手持刀直接旋轉。(圖7)
- ④左腳前進抵擋攻擊。(圖8)
- ⑤以反刀切入敵人的頭。(圖9)



9



8

注意

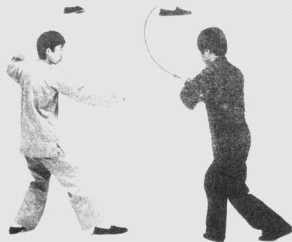
邊前進邊抵擋敵人的刀。其他的應用，比如敵人避刀後要繼續追趕，進行第二刀切入。



5



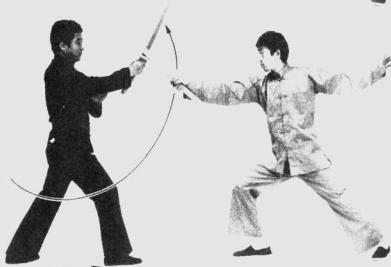
6



7



10



11

4. 掛劈刀的用法

- ① 敵人以刀從前方切下時。(圖⑩)
- ② 右脚前進一步，以刀鋒由下向上抵住敵人的刀。(圖⑪)
- ③ 直接將敵人的刀向上撥開。(圖⑫)
- ④ 右脚再前進，以刀向敵人的頭部切下。(圖⑬)

注意

此技法不僅使用於敵人的攻擊，亦可應用於反擊敵人。

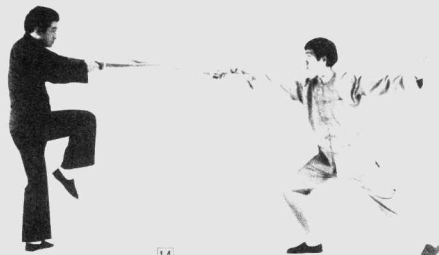


13

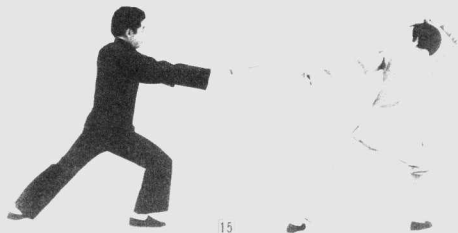


12





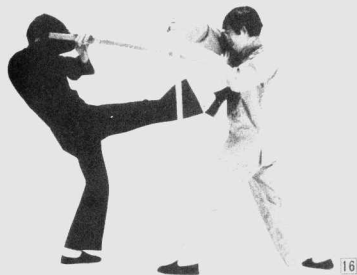
14



15



17



16

5. 從捧刀勢到彈腿刺刀的用法

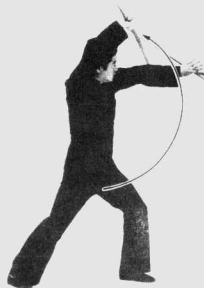
- ① 敵人右脚前進以刀攻擊時，右脚立即上舉，上體往後，手肘彎曲，以刀鋒抵住敵人的刀。(圖14)
- ② 右脚向前一大步，以刀反擊敵人的胸部，敵人後退將刀置於頭上抵擋攻擊。(圖15)
- ③ 敵人身體再回轉，將左脚跨出以刀切來時，上體向後，持刀由下將敵人的刀撥開，並以右脚尖踢向敵人的胸部。(圖16)

- ④ 敵人躲避踢腿，並將右脚前進及旋轉刀切下時，右脚後退一步，把刀置於頭上斜向抵住敵人的刀。(圖17)

6. 旋風刀的用法



18



19



①面向持槍的敵人。(圖①)

②敵人以槍攻擊臉部時，把刀由下向上旋轉抵住敵人的槍，再以左手抑制槍。(圖②)

③右腳向敵人前進一大步，以刀切入敵人的右腳。(圖③)

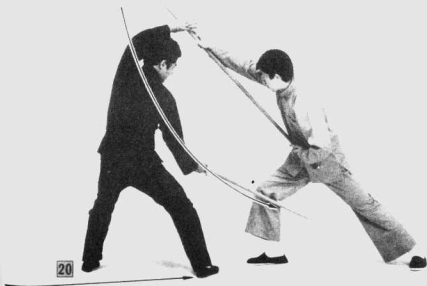
注意

②時抓住敵人的槍，直接以刀切入敵人的右腳。

圖 19 左手，槍與對方的放大圖



20





21



7. 十字劈的用法

① 敵人以正面切入。
(圖21)



22



② 從內側抵住敵人的刀，將右腳舉起，同時身體向左旋轉。
(圖22)



186



23

③ 右腳前進，以刀由後方往前向敵人的頭部切下。
(圖23)

8. 撩刀用法

① 敵人揮刀攻擊。(圖24)



24

② 敵人揮下刀時，以刀由下向其右手腕切入。
(圖25)



25

拳論 2 · 楷 · 行 · 草

學習書法時，首先要從楷書開始，一筆一畫毫不含糊地練習才可進入行書、草書的階段。拳法的修行亦然以定、活、變的階段前進。

定就是定式為根本基礎，活是活用為活用法，變為應用變化法。就如書法練習，楷書十分了得後，便可寫出漂亮的行書、草書是相同的道理，拳法的定式若練得不夠好，拳法是終身也學不好。

以陳家太極拳為例，初學的老架式如箭式、騎馬式、四六式、仆腿式等，都如畫定規格一般，採低姿勢，但接著却以學習的新架式的小步幅提高腰部，且動作可自由活用。如果能完全習得老架式的強腳力、下盤安定及虛實分明的沈穩動作，則進入新架式時即可發揮強大的打擊力；而如果老架式學不好，則新架式的學習也無法達到效果。

現在有很多人學習楊家太極拳的中定式，如以書法比喻就相當於行書、草書。未學好楷草就直接學習行書，對學習楊家太極拳而言是事倍功半。

以前我在講解「陳家太極拳、老架式」時，有人當場批評「這種姿勢是北派少林拳」，這是對拳法一無所知的發言。不管是少林拳或太極拳，中國北派拳法的基本姿勢幾乎全部相同，只隨著深奧處而逐漸變化。最近到中國的人將我所發表的作品拿給陳家的專門研讀之後，所得到的評論是「這種型式以前曾見過，換言之這是陳發年先生於年輕時代所傳授」。

易筋經



子母鴛鴦鉞

所謂易筋經

接下來要解說的“易筋經”行法和“八段錦”相同，都是坊間自古傳承的身體強健法之一。

易筋經的“易”是「變、換、改、交替」，“筋”是「肌肉、筋骨」，“經”是「法」之意；也就是將人類天生的肌肉，在衰弱之後恢復其強健肌肉的方法。

一般人都以為易筋經是由達摩大師從印度傳承至中國河南省嵩山，而成爲拳法的根基，這是無根據的說法。

易筋經傳承至少林寺之說開始是依據易筋經序文上李靖陳述易筋經由來時提到是「達摩傳授給少林寺的遺法」；但是近代中國名考證家唐豪在「少林武當考」中以「李靖的序文雖附上唐代的日期，但『易筋經』是出自清代，而且李氏陳述的六章與史實相背」予以否定。

以易筋爲書名，刊行至今的約有四種不同內容的論述，但都爲清代時所刊行，又因經常引用於武俠小說中，使得易筋經更爲廣傳，於是綜合各種傳言，而有達摩大師爲少林拳始祖之說。

達摩大師被佛教史的研究家們認定爲「虛構的人物」；假設真有此人，則達摩大師應逝於中國梁大通二年（五二八），而根據唐豪的查證，易筋經的出現最早在清道光三年，兩者相差一三〇〇年之久。

假如易筋經真由達摩大師傳至少林寺，而成爲拳法的根基，那麼清代以前刊行的少林寺武術傳書「正氣堂集」、「少林棍法闡集」、

「拳經、拳法備要」，當然達摩大師的名字就不會出現於易筋經之上，更不可能會說它是嵩山少林寺的相關書籍或佛書。

在那些書中所提到的易筋經、達摩大師、少林拳都是一百五十年前的事。而日本在大正十二年經吉田正平氏翻譯易筋經以「神通自在」之名出版後，被空手道有關書籍引用爲「空手的起源」，一直到今天也沒有獲得證實。

易筋經的行法與八段錦相同，皆屬於神道的健身法之一；但與其說是鍛練肌肉的行法，倒不如說它是動性的氣功法。拳法和健身法（也包括氣功法）在「血流通，運開」上是共通的，但健身法會衍生戰鬥技術。

只是進行激烈拳法的練習者，如能配合易筋經加以運用的話，對體內血氣的調整將更具良效。不管易筋經是否爲達摩大師所傳，只要是肯練習就有良好的效果；附隨易筋經的“神勇八段錦”（與一般的八段錦不同），是部分門派間秘傳的鍛練法。

實習易筋經的注意要點

1. 全身鬆開

以全身不施力，緩緩鬆弛的狀態進行，但必須精神集中保持一定的精神緊張，其姿勢和動作的注意與拳法共通。

2. 意守丹田

易筋經的基本是吸氣集中於丹田，在進行動作時像是從丹田借氣一般。易筋經的基本呼吸法是腹式呼吸，但安靜地進行自然呼吸亦可，且各式的動作次數適當減少亦無妨。

解說・易筋經行法

1. 韋馱獻杵・一

①雙腳張開寬如肩幅，雙指靠攏置於身體兩側，伸展背脊，目視前方，調整呼吸，鎮定心情。(圖①)

②雙手向前伸直掌心向下，平行於胸前。(圖②)



1



2

• 圖 2 側面圖



3

• 圖 3 側面圖



③雙手縮回胸前掌心向內，置於胸與掌相隔約一拳左右的距離處，此時雙掌手指相對，但有一些間隔，以此姿勢呼吸二十一次再進行2的動作。(圖④)

其他方法

指尖向上，雙掌掌心相對進行亦可。



其它方法
(1)

2. 韋馱獻杵・二

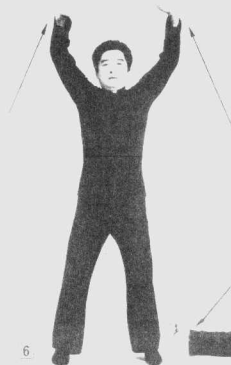


①由前式開始，雙手掌心朝上。

（圖④）

②雙掌向上後，靜靜地將雙手向左右張開，至成一直線後停止。雙手在張開時，雙腳跟同時離地以腳尖踮起，保持這個姿勢呼吸二十一次。（圖⑤）

3. 韋馱獻杵・三



①直接以腳尖站立，左右雙手從兩側向上畫半圓，作雙掌支天狀。以此姿勢呼吸二十一次。（圖⑥）

②雙手肘伸直握拳並向左右畫半圓後水平伸直，雙腳跟落地。（圖⑦）

注意

以上三種韋馱獻杵有深呼吸與自然呼吸兩種方式進行。另外，呼吸次數減少亦無妨。

4. 摘星換斗



8



- ①由前式開始，雙手張開。(圖8)
- ②右手向上舉起，五指靠攏向下成鉤手狀，同時，左手往背後與腰部緊緊靠著，面向上，看著右手指。(圖9)
- ③右手邊張開邊向下往背後與腰部緊緊貼著，與左手動作相對照，左手向上伸直，指尖靠攏向下成鉤手狀，面向上，看著左手指。(圖10)

注意

五指靠攏與拳法裡的“鉤手”相同，目視指尖時，頭部不可過於傾斜，呼吸是每步驟各十次。

其他方法

手向上舉並非一定以鉤手進行，手掌向上亦無妨。



9

• 圖9的後面另一角



10



• 鉤手的形式



其它方法(1)



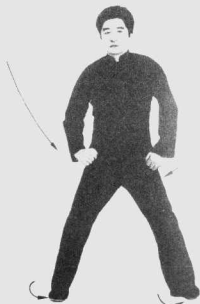
5. 倒拽九牛尾



11



12



13



14



15

- ①右腿前進一大步成弓箭式，雙手輕輕握拳置於兩腰。(圖①)
- ②右手握拳向上擊出，同時左手也握拳往後擊出。(圖②)
- ③雙拳收回置於兩腰，身體左轉。(圖③)
- ④左膝彎屈成弓箭式。(圖④)
- ⑤左拳再向上擊出，同時右拳亦往後擊出。(圖⑤)

注意

擊出的拳與鼻子同高，身體不轉亦可以同方向進行。
拳頭向前擊出時呼吸各十次，吸氣時鬆拳，吐氣時握拳。

6. 出爪亮翅



16

• 圖 16 的正面



17

• 圖 17 的正面



18



19



- ① 右脚向左脚横侧前进，雙脚跟靠攏站立，雙手張開掌心向外，指尖朝上，雙肘彎曲置於胸前。（圖16）
- ② 從鼻子呼氣再慢慢吐氣，雙掌，配合呼吸向前推出。（圖17）
- ③ 雙掌邊配合呼吸邊縮回胸前。（圖18）

- ①和③同要領，雙掌慢慢向前推出，以下相同要領反覆作七次。（圖19）

注意

雙掌推出時，要如推高山一般。

7. 九鬼拔馬刀



20



21



①雙腳張開與肩同寬站立，右手從頭部後方以手指壓左耳，左手置於背後，手背與左右肩胛骨緊緊靠著。(圖20)

②右手像是撥耳一般，面向左。(圖21)

③右手往下，手背與肩胛骨靠著，左手由頭後以手指壓住右耳。(圖22)

④左手像撥耳一般，面向右。(圖23)



22



23

• 圖 23 的正面



注意

臉向前方吸氣，而向左右時吐氣，左右各作七次。

8. 三盤落地



24



25

- ①左脚再稍微張開，兩手張開與肩同高，掌心向上。(圖24)
- ②腰垂直微蹲或成騎馬式，吸氣後緩緩吐氣，雙掌同時放下，拇指與食指間的虎口，分別置於大腿稍上的地方。(圖25)
- ③緩緩吸氣以雙掌向內側慢慢扭轉往上。(圖26)
- ④慢慢將膝蓋伸直挺腰，同時雙掌向上抬起。(圖27)



虎口姿勢的放大圖



• 圖 25 的側面



26



27

- ⑤和①同要領，腰微蹲，雙手向下壓。以上的要領反覆作七次。(圖28)

注意

雙手上舉時有如舉重物般，而雙手向下時則有如以雙手壓物。



28

9. 青龍探爪



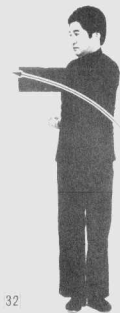
29



30



31



32

〈其他方法〉



1



2

- ①左脚往右脚靠攏站立，雙手握拳置於兩腰，慢慢地吸氣。（圖②）
- ②邊吐氣邊以右掌向左上方（與肩同高）推出，面向左上方，目視右手，此時左手握拳直接置於左腰上。（圖③）
- ③靜靜吸氣，再將右手慢慢縮回右腰際握拳。（圖④）
- ④緩緩吐氣，左掌向右上方（與肩同高）推出，面向右上方，目視左手。（圖⑤）

注意

配合呼吸將手作伸縮，左右各進行七次，吸氣時限用鼻子，但吐氣時以鼻或口皆可。

其他方法

- ①以拳代掌擊出亦無妨。
- ②以鉤手代掌擊出亦可。



33



34

10. 臥虎撲食

- ①雙腳跟並攏站立，雙手自然置於身體兩側。(圖33)
- ②右腳前進一大步成弓箭式。(圖34)
- ③身體向前倒，手指著地支撐身體。(圖35)
- ④雙肘彎曲，身體有如向前壓出股，將頭向上抬起。(圖36)
- ⑤把頭低下，迅速直起身站立，接著右腳縮回成①的姿勢。(圖37)

注意

③時吸氣，④時以口吐氣，右腳的動作終了後，接著再以左腳前進進行同樣的動作，左右各進行三次。



35

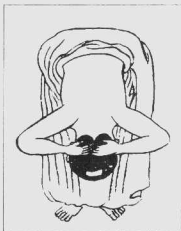


37



38

11. 打躬勢



39



40



41

①雙腳張開站立。(圖38)

②雙手往背後回轉抱頭，鼻子吸氣。(圖39)

③慢慢吐氣，雙手抱頭直接向前傾倒。(圖40)

④以中指食指將左右耳向前壓再打耳背，反覆作七次(此法稱“鳴天鼓”)。(圖41)

⑤邊吸氣邊起身，回復③的姿勢，同樣的動作反覆進行七次。

注意

鳴天鼓法是中國自古導引術裡所進行的養生法之一。

鳴天鼓的方法



1



211



42

12. 掉尾勢

- ①由前式開始，雙手自然置於身體兩側。(圖42)
- ②輕輕，將雙掌緩緩舉至兩腋側。(圖43)
- ③再慢慢吐氣，將雙掌向下壓，隨雙手向下壓的動作，上體往前彎，直到雙手感覺到撕裂感時再停止。(圖44)
- ④和③同姿勢，只將頭部抬起，目視前方。(圖45)
- ⑤邊吸氣邊直起上體，回復①的動作，同樣的動作反覆七次。(圖46)



43



44



45



46



(其他方法)

注意

前勢的打躬勢與掉尾勢，患有高血壓的人絕對不能嘗試。



47



48

整備動作

- ①～②雙手握拳，雙肘彎曲伸直，並一面振動以打通血氣。(圖47～48)
 ③～④雙腳並攏站立，雙手置於身體兩側，接著腳跟提起，再輕輕落下，如此反覆作七次。(圖49～50)



49



50

調節呼吸

坐在地上，背脊挺直成自然盤坐的姿勢(盤腿坐亦可)，雙手的拇指腹相疊置於臍下，眼睛半睜，目視鼻尖，靜靜地作五分鐘的呼吸。(圖51)



51

拳論3・拳法的秘傳

中國拳法（武器術亦然）有很多秘傳，但卻有人說它是“秘訣”或“密訣”如只以口頭傳達，不留文字就稱“口訣”。

秘傳有練功法（培養基本體力和打擊法）、技法（攻防的技術）、發勁（以強大打擊力打出）、打擊法（有效打擊要害法）、打打法（以要害為先的拳法上之人體生理學）等等，但雖經名師的傳授，有的人練就了拳法上的武術，有的却淪為舞技。

在練功法上，能夠接受觀念和不能接受觀念的人，即使是進行同量的練習其效果也有數倍之差。

在技法上只要能稍懂秘訣和要領，攻擊的命中率就很大，而敵人的攻擊在抵擋或躲避方面也較為容易。

不懂攻擊，就是經年累月的修行，亦無法得到一定限度以上的打擊力，但縱使懂得攻擊的方法，也需從初級的長勁、明勁，中級的短勁，再到高級的冷勁、暗勁、透勁學起。

打擊法與要害無關係，只要以特別的方法抵擋，小力量仍能收到大效果。

打打法有“打氣”“打穴”（點穴）“打陰陽兩不接”等方法，任何一種都是足以殺傷人體的危險方法。

就像武術界的一句話「極意和眉尖一樣，即使近在眉梢也沒發覺。」拳法的秘傳在技法上只有些微的差異，不但一般人沒發現，就是拳法名師也有很多人沒有發覺。

暗器



盆

所謂暗器

暗器即隱藏的武器，種類繁多。

本來暗器並非正統武術家所使用的，而是古代不懂武術的婦女或旅行者出外時用以護身而攜帶，或者暗殺者及盜賊所用的；只是正統武術家為避免受暗器的偷襲，也必須對暗器的構造或使用方法略加了解。

很多暗器是以投擲方式對付敵人，多半經特殊設計，足以使對方正中下懷。

此外，暗器有的是純粹的武器，有的是硬幣或扇子經加工而成，不管那一種都需作某些程度的練習，才可達到實用效果。

暗器的種類繁多，特別是較具危險性的製法和用法皆被視為秘密而不對外公開。

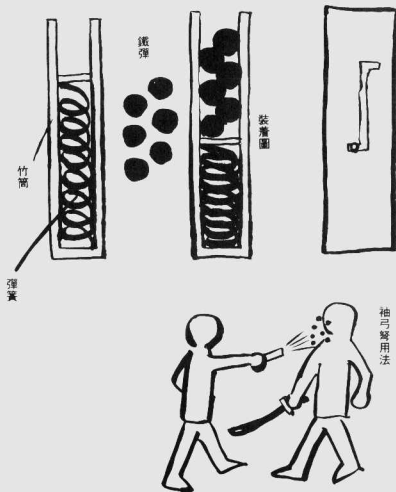
暗器的種類

羅漢錢、飛劍、飛刀、鏢刀、飛抓、飛鏢、袖箭筒、拌手箭、流星、蠅鏢、彈弓、飛蝗石、袖圈、鐵鴛鴦、飛刺、星鉤、花裝弩、鐵拳、龍吒、梅吒、梅花袖箭、飛鏢、如意珠、龍鬚鉤、噴筒、踏弩、血滴子、踢腿飛針、袖弓弩等等。

本書只介紹以上暗器中的二三種，為了防止遭人誤用所以只能簡單作介紹，敬請原諒。

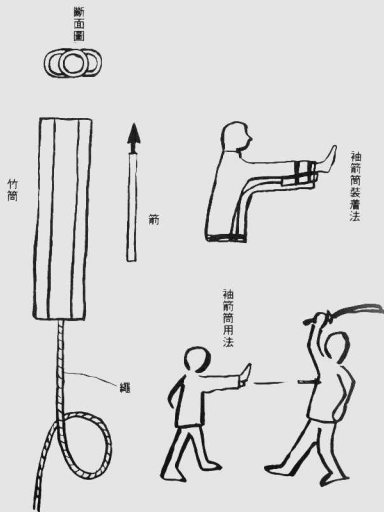
袖弓弩

袖弓弩、梅花袖箭和彈弓都是同類暗器，是在長六寸（約三十公分）的竹筒中裝入鐵製彈簧，再放入小鐵球壓在上面，用以攻擊敵人的臉部及要害。



袖箭筒

袖箭筒是以竹筒和一條繩子製成的武器，袖箭筒內裝有箭，然後從上衣的袖子裡插入綁在手腕固定，繩子穿過上衣內側繫於腰帶，在與人對峙時，只要手腕一伸，箭就能飛出刺中對方，袖箭筒既不用彈簧也不用橡皮就能使箭飛出。



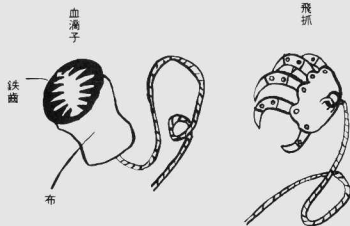
踢腿飛針

踢腿飛針是將針裝置在鞋上對敵人發射，或以腳指來固定，在踢向敵人時以針刺之，即發射時只要踢出針就飛出。



飛抓及血滴子

飛抓和血滴子都以敵人的肩頭為目標，將鐵製的爪或齒鉤住敵人的肩頭後，只要繩子一拉，肩頭就會被鐵爪（或齒）鉤得血肉模糊。



拳論 4 · 要害

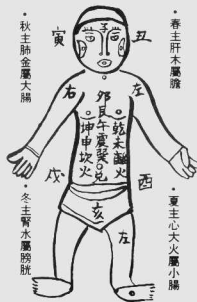
人體有多處要害，要害遭攻擊後有的不治有的棄絕，即使不死也常造成半身不遂或殘廢。

要害多半位在身體的脈絡，或脈絡上的經穴，除此之外還有兩眼、兩耳及要九。攻擊要害的方法各有不同，而要害被攻擊後所引起的症狀也各有差異。

比如脖子的要害遭攻擊會使人無法再開口，而背部要害遭攻擊則會使人笑過一陣後死亡。對付要害的攻擊法多半是以指尖或一拳擊出的「點穴法」，而這種方法也因角度、時間等的不同，作不同攻擊。其他還有以兩手打出、擲傳、擊出的方法。

中國自就有針灸治病的研究，並且也因而成立了漢方醫學中的「活人法」。相對的，拳法裡也有關於「穴道（點穴、打穴、打血）」、「殺人法」的研究。

根據穴道的研究，人體的要害依季節和時間的不同，被打擊致死的效果也各有差異，有的三日後死，有的一個月後才死。



實用・趣味 [9]

實戰中國拳法 〈看圖學習〉

NT.150

本社編輯小組

1994 年 3 月／初版

1996 年 7 月／三刷

〈出版者〉

新潮社文化事業有限公司

發行人／林春美＊新聞局局啟台業第 4037 號

總管理處／台北縣深坑萬順寮 106 號 4 F

電話(02)664-2511 ＊傳真(02)662-4655

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街 21 巷 11 號 3 F

電話(02)230-9406 ＊傳真(02)230-6118

■本公司著作、翻譯、排版、設計等權益依法保護

非經同意，不得轉載、改編、模仿、複製……■

〈代理商〉

貿元有限公司

地址／台北縣永和市中央街 133 巷 21 號 1 F

電話／02-2318612～4 ＊傳真／02-9216308 ＊郵撥／1166612-3

■印刷裝訂不良者 ①當地書店更換，2 寄回原購買處更換，謝謝！■

●印刷／裝訂・群衆製版印刷有限公司●



●看圖學習●

～實用・趣味系列～

- | | |
|----------|--------|
| 1 少林拳入門 | NT.150 |
| 2 跆拳道 | NT.150 |
| 3 中國北派拳法 | NT.150 |
| 4 八極拳 | NT.150 |
| 5 中國太極拳 | NT.150 |
| 6 散打長拳 | NT.150 |
| 7 少年空手道 | NT.150 |
| 8 八卦拳入門 | NT.80 |
| 9 實戰中國拳法 | NT.150 |
| 10 七星螳螂拳 | NT.50 |
| 11 陳家太極拳 | NT.160 |
| 12 福建少林拳 | NT.150 |

NT.150

總代理・貿元公司